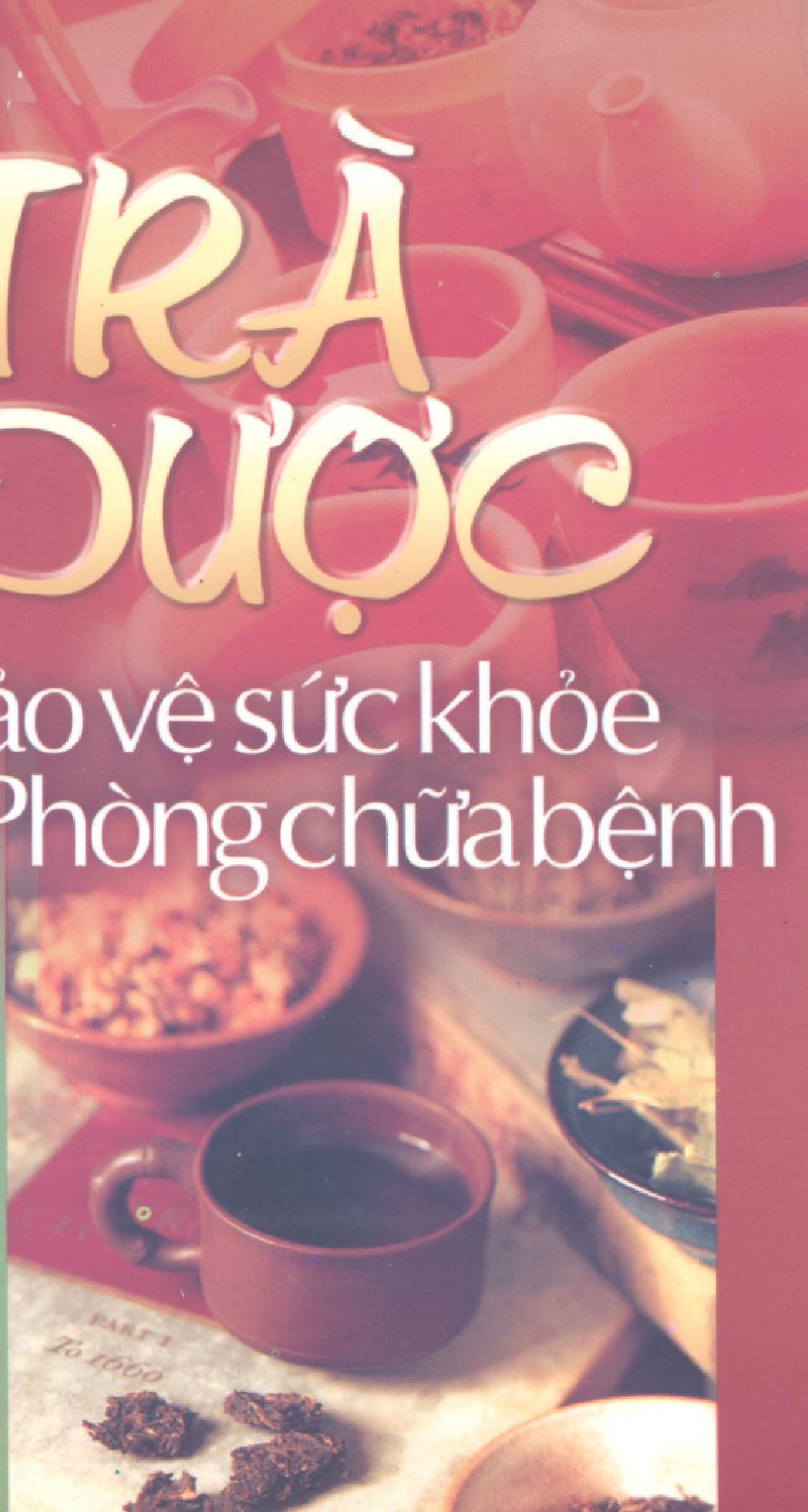


# TRÀ ĐƯỢC

Bảo vệ sức khỏe  
& Phòng chữa bệnh

 NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC





# ***TRÀ DƯỢC BẢO VỆ SỨC KHỎE VÀ PHÒNG CHỮA BỆNH***

**HỮU NINH**

**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC  
HÀ NỘI - 2005**



## LỜI NÓI ĐẦU

*Trà ảm (uống) là một loại thức uống cao nhã thực huệ thuần khiết của thiên nhiên, vốn có hương vị và cảm khẩu độc đáo. Đặc biệt phối hợp dùng Trà và thảo dược đều là nguyên liệu của thiên nhiên thì càng có tác dụng làm tăng hiệu quả bảo vệ sức khỏe, đồng thời cũng mở rộng được phạm vi ứng dụng của Trà uống.*

*Hơn một ngàn năm qua, Trà uống luôn được sự hỷ ái ưa chuộng của nhiều dân tộc và nhân dân trên toàn thế giới.*

*Để giúp mọi người tận hưởng dùng Trà uống và hiểu biết về trà nội dung cuốn sách giới thiệu sơ lược những tri thức cơ bản có liên quan tới lịch sử phát triển của Trà ảm, tập quán sinh hoạt trà ảm của một số nước -Trà đạo, Trà phương, kỹ thuật chế biến Trà và các loại Trà ảm, phối hiệu và chọn dùng bộ ảm chén pha Trà. Đồng thời từ nhiều góc độ của y học cổ truyền và y học hiện đại phân tích tác dụng bảo vệ sức khỏe của lá Trà và Dược trà. Cuốn sách tập hợp gần 400 bài thuốc Dược Trà kinh điển từ cổ tới nay và hiện hành, được phân loại theo tác dụng chữa bệnh và cách dùng nhằm giúp bạn đọc tiện sử dụng để đạt tới mục đích bảo vệ sức khỏe. Ngoài ra tác giả xin nói rõ vài điểm sau:*



1. Trong sách phần lớn là những phương Trà dược (bài thuốc trà) truyền thống trong đó có một số ít phương Trà dược kinh điển nổi tiếng của Trung Quốc.

2. Các dược thảo được chọn dùng nói chung lượng nhỏ, bởi chỉ nhằm mục đích bổ trợ thêm cho trị liệu (chữa bệnh). Tùy thuộc tình huống cụ thể mà gia giảm lượng dược thảo theo tỷ lệ, nhưng lượng thêm không quá 2- 3 lần. Khi dùng cho trẻ em thì giảm lượng dược thảo 2-3 lần.

3. Mặc dầu Trà dược đều có hiệu quả ở mức độ khác nhau trong phòng chữa bệnh thuộc nhiều loại, thậm chí đạt hiệu quả lý tưởng. Nhưng đối với chứng bệnh cấp tính nguy kịch thì phải kịp thời chữa trị theo chỉ dẫn của bác sĩ.

4. Chứng loại bệnh nào thì dùng Trà dược uống đã chỉ dẫn để phòng chữa bệnh ấy. Bệnh khác nhau thì uống Trà dược khác nhau.

5. Cần đọc hiểu và vận dụng được những tri thức cơ bản chỉ dẫn trước khi tự chọn dùng, pha chế Trà dược để uống.



## **I. GIỚI THIỆU SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN TRÀ ẤM (UỐNG)**

Trung Quốc là nơi phát hiện ra cây Trà sớm nhất trên thế giới, là nơi phát minh ra nguồn gốc Trà ấm, vốn có lịch sử lâu đời nhất về trồng Trà, chế biến và uống Trà (Trà ấm). Là đất nước đã có nhận thức về tính trọng yếu có tác dụng của Trà ấm đối với việc bảo kiện (bảo vệ sức khỏe) của con người từ hàng ngàn năm trước. Từ nhận thức thô sơ đến nghiên cứu có hệ thống và dùng Trà uống, từng bước hình thành Văn hoá Trà, nghệ thuật Trà, tập quán về Trà đến y dược Trà. Đây là một quá trình hình thành phát triển chậm chạp kéo dài qua hàng ngàn năm. Trà ấm đã làm tăng thêm hứng thú và làm cho con người phấn chấn hơn trong đời sống hàng ngày, là một cống hiến to lớn trong việc bảo vệ sức khỏe của nhân dân. Ứng dụng Trà ấm trong y liệu bảo kiện là sự phát triển theo quá trình phát triển Y Dược truyền thống của nhân dân Trung Quốc.

### **1. Khởi nguồn của Trà ấm**

Vào thời kỳ Thần Nông bốn ngàn năm trước, Trà đã đi vào cuộc sống thường nhật của Hoa Hạ - Tiên Dân (nhân dân Trung Quốc), “Trà chi vị ấm, phát hô Thần Nông Thị, vấn an Lỗ Chu Công. (Nông Thị mời Lỗ Chu Công uống Trà và thăm hỏi)”

“Trà Kinh”, bộ chuyên tác Trà học đầu tiên trên thế giới là của tác giả Lục Vũ đời nhà Đường,



ông đã phát biểu quan điểm, quyền uy và khởi nguồn của “Trà ẩm”. Trên thế giới ngày nay hiện còn lưu trữ một trước tác chuyên nói về Dược học sớm nhất là “Thần nông bản thảo kinh”, lần đầu tiên giảng thuật về truyền thuyết khởi nguồn của Trà ẩm (Trà uống). “Thần nông thượng bách thảo, nhất nhật nhị ngộ thất thập nhị độc, đắc trà nhị giải”. Tương truyền rằng Thần Nông Thị đi tìm thảo dược để chữa bệnh cho trăm họ, ông phải ném thử nhiều loại thực vật trong tự nhiên, đã từng ném phải nhiều dược thảo có chất độc, bị trúng độc, vậy mà độc chất đều được giải bằng uống Trà diệp.

Câu chuyện không chỉ nói lên sự khởi nguồn của Trà, mà nó cũng là bản ghi lục sớm nhất về truyền kỳ khởi nguồn của Trung y dược. Việc ứng dụng Trà diệp và hoa Trà với thảo dược tự nhiên vào sinh hoạt của nhân loại, là phát hiện khoa học vĩ đại của dân tộc Trung Hoa dành được trong công cuộc thăm dò khám phá ra bí mật của thế giới tự nhiên và cũng là những phát hiện khoa học mang tính sáng tạo.

“Thần nông bản thảo kinh” cho rằng: “Trà vị khổ, ẩm chi sử nhân ích tỵ, thiếu ngoa, khinh thân, minh mục” (vị trà đắng uống vào khiến cho con người ích não tư duy, nhẹ thân, sáng mắt). Thần y Trương Trọng Cảnh thời kỳ Đông Hán, đã dùng Trà chữa



bệnh đi ngoài ra máu nùng (mủ) đạt hiệu quả rất tốt. Thời kỳ nhà Ngụy Tam Quốc trong “Quảng Nhã”, Trương Ấp đã ghi lại phương pháp thảo dược dùng Trà phương và nấu như sau: “Kinh ba gian thác Trà tác bính, thành dĩ mì cao xuất chi...” (Tạm hiểu là đến giữa canh ba thì hái Trà làm thành Trà bánh. Khi dùng thì đem Trà bánh nướng cho thành màu đỏ bóp vụn), cho vào trong ấm pha trà bằng gốm sứ rót nước sôi vào hãm khoảng mười năm phút sau là uống được. Uống Trà bánh đó làm tỉnh rượu, không buồn ngủ. Hoa Đà Thần Y trong “Thực Luận” giảng giải rằng: “Khổ Trà, cứu thực ích ý tư” (có nghĩa là Trà đắng, uống lâu ích cho suy nghĩ). Kể từ sau khi con người nhận thức được tác dụng chữa bệnh, bảo vệ được sức khỏe của Trà ấm, Trà đã được coi như đồ vật quý giá, được dùng là đồ tế lễ, cúng phẩm, lễ phẩm, cúng trời, hoàng thất, hoạt động xã giao. Về sau dân chúng còn đi thực được Trà dã sinh, tiến hành trồng trọt chăm bón. Đến đời nhà Chu năm 557 - 581 - Bắc Chu (đã có quan chuyên quản sự vụ về Trà Diệp (Trà lá). Vào thời đại đó “Trà ấm” được mọi người ưa chuộng nhất trong số những ấm liệu như rượu, tương, rượu ngọt.

Cổ Ba Thục là nùng trồng trà cổ xưa nhất và là nơi truyền bá kỹ nghệ Trà ấm. Thời kỳ nhà Tây Hán, uống trà là hứng thú phong thủy, và chủ yếu còn là phương thức sinh hoạt của giới quý tộc cung đình quan thần.

## 2. Trà ẩm thời kỳ bắc nam lưỡng phổ

Tây Phổ 265 - năm 317

Đông Phổ 317 - năm 420

Thời kỳ này “Trà ẩm” đã từ vị trí là phẩm vật quý chỉ dành riêng cho giới quý tộc quan thần Cung đình, trở thành tiêu phí phẩm phổ thông mà trăm họ đều được hưởng. Trong hoạt động xã giao, uống trà đã trở thành một loại phương thức sinh hoạt thường ngày và nghi lễ đãi khách: “Khách đến kính Trà” “Toạ dịch cánh hạ ẩm” (Yến tiệc, uống Trà). Thời Lưỡng Phổ đã bắt đầu xuất hiện “Gánh Trà”, “Quán Trà”. Thời Nam Bắc triều lần đầu tiên xuất hiện thương điểm “Trà Liêu” mang tính thương nghiệp, có thể dịch vụ khách đến trọ và uống trà. Nhà y dược học và đạo gia Đào Hoảng Cảnh đời Nam Bắc Triều tin chắc rằng “Cửu bát Trà khả dĩ khinh thân hoán cốt” (uống Trà lâu có thể nhẹ thân đổi cốt).

Trước đời nhà Đường, Trung Quốc chưa có chữ “Trà” mà đều dùng chữ “Đồ”. Chữ “Đồ” đó đã từng xuất hiện trong tập I thi ca trong “Kinh Thi”. “Thùy vị Đồ khổ, kỳ cam như tề” (Ai bảo là “Đồ đắng”, Đồ ngọt như rau).

Tôn Sở trong tác phẩm “Xuất ca” chỉ ra rằng: Trung tâm nghề Trà vẫn là ở vùng đất Ba Thục.



### 3. Trà ẩm thời kỳ Tuỳ Đường

Tuỳ: Năm 581 - 618

Đường: Năm 618 - 907

Vào thời kỳ nhà Tuỳ và nhà Đường, xã hội dân đi tới phồn vinh, bách nghệ hưng thịnh. Yến Trà, Hội Trà khởi nguồn từ thời kỳ Tam Quốc với đa hình thức, uống Trà cũng bắt đầu hoạt động, lưu hành. Trà uống trở thành dụng phẩm không thể thiếu được trong đời sống sinh hoạt hàng ngày của mọi người. Nhà thơ Lý Bạch (Thi tiên tử tiên Lý Bạch) cũng đã từng là “Vị khách phẩm minh tiên”, thể hiện bằng thơ rằng : “Thưởng vấn ngọc tuyến sơn, sơn động đa nhũ quật. ... danh sinh thử trung thạch, ngọc tuyến lưu bất hát” (Thưởng thức hương vị Trà pha bằng nước suối (Ngọc tuyến), nước suối chảy ra từ nhiều động nhũ thạch ... nhũ thạch sinh ra từ đá, Ngọc tuyến chảy bất tận).

Lư Đồng, một Trà gia nổi tiếng từng miêu tả về tác dụng của Trà ẩm:

Thiên tử tất thưởng dương tiên trà

Bách thảo bất can tiên khai hoa.....”

Tạm hiểu là:

“Con trời” được hưởng trước vị Trà

Bách thảo (ý chỉ cỏ cây - dân chúng) không dám sớm ra hoa!

.... Nhất uyển hầu đã nhuận (bát nước Trà thứ nhất cổ họng đã thấy “êm”). Nhị uyển phá cô muộn (bát nước Trà thứ hai làm tan nổi cô quạnh). Tam uyển sừ khô trường (bát nước Trà thứ ba uống vào thấy “mát ruột”, tiểu hữu văn tự cận thiên quyển (dấu “tiểu tụy” - ý nói nghèo về trí thức thì “trong đầu” như có ngót ngàn quyển văn tự). Tứ uyển phát khinh hãn, bình sinh bất bình sự, tận hướng mao không tán (uống đến bát nước Trà thứ tư thì thấy rơm rớm ra mồ hôi, cuộc sống có làm cho bất bình đi chẳng nữa thì nó cũng thoát ra theo lỗ chân lông). Ngũ uyển cơ cốt thanh (uống bát nước trà thứ 5 thì cơ bắp và gân cốt cảm thấy thanh thoát, nhẹ nhõm). Lục uyển thông tiên linh (uống tới bát nước Trà thứ 6 thì thấy như Tiên linh). Thất uyển thực bất đắc già, duy giác lưỡng dịch tập thanh phong sinh (uống bát nước Trà thứ 7 thì “thực bất đắc” có nghĩa là “không ăn cũng được” trong cơ thể như có lưỡng dịch thanh phong sinh, nước bọt ra ròn ròn....)

Thời kỳ lịch sử phát triển trọng yếu nhất về uống Trà là vào đời nhà Đường (năm 618 - 907), đã cho ra đời bộ trước tác đầu tiên trên thế giới về “Trà ẩm”, đó chính là “Trà kinh” của tác giả thần Trà Lục Vũ. Đó là quyển sách vào năm 758 đã nghiên cứu tổng kết tương đối hệ thống về khởi nguồn của Trà, tên gọi, phẩm chất, trồng trọt, chăm bón, thu hoạch, gia công chế biến, dụng cụ pha dùng cho từng loại Trà, chất nước dùng đun sôi để pha trà, tập tục uống



Trà và những tri thức về nghệ thuật pha, uống Trà có liên quan. Và tới thời nhà Đường, Trà học đã trở thành một bộ môn Khoa học và Kỹ nghệ chuyên môn. Nó có tác dụng thúc đẩy to lớn đối với toàn thế giới về phát triển nghề Trà. Trong quyển “Trà kinh” tác giả Lục Vũ còn đặc biệt chỉ rõ: “Trà chi vị dụng, vị chí hàn, vị ẩm tối nghi” (Có nghĩa là Trà để uống, vị thơm ngon cho đến cả khi nước Trà đã nguội lạnh, cho nên uống trà là thích thú và sáng khoái).

Triều đình nhà Đường còn sáng lập một bộ môn khoa học là ứng dụng kết hợp giữa Trà và thảo dược, do đó đã mở rộng được phạm vi sử dụng Trà ẩm. Đồng thời tăng cường được phạm vi tác dụng của Trà dược trong lĩnh vực bảo vệ sức khỏe. Do đó đời nhà Đường còn được coi là thời kỳ mầm giống của Trà Dược. Trong “Ngoại đài mật yếu” của Vương Đào - nhà y dược học nổi tiếng đời nhà Đường đã tường thuật quá trình chế biến Trà, ẩm dụng và thích hợp chữa các chứng bệnh, đã khai sáng, phương pháp chế tác Trà dược. Đời nhà Đường còn nghiên cứu sâu hơn về tác dụng bảo kiện của thuần Trà diệp. Y gia Trần Tàng đã tổng kết: “.... Trà là Dược chữa được vạn bệnh”. Trà có tác dụng “Phá nhiệt khí, trừ chuống khí, lợi đại tiểu tràng”. Vua dược Tôn Tư Mạc trong “Thiên kim yếu phương” đã từng khẳng định: Trà “làm cho con người có sức mạnh và trí tuệ thông minh”. Trong “Thực liệu bản thảo” giới thiệu Trà có thể chữa được bệnh “Yếu thống nan chuyển” (đau

lưng khó quay), “Nhiệt độc hạ lý” (Nhiệt độc gây kiệt lý). Đại thi nhân (Bạch Cư Dị có cảm thụ sâu sắc khi nói: “Khu sâu tri tửu lực, phá thụ kiến Trà công”. (Đuối sâu hiểu Tửu lực, mất ngủ biết trà công; mất ngủ mới thấy được công hiệu của Trà ảm)

Trà ảm đến đời nhà Đường bắt đầu truyền bá sang Nhật Bản, Indonesia, Nga, Ấn Độ, Srilanca, Ả Rập.v.v., đã góp phần đẩy mạnh được mối bang giao văn hoá khoa học kỹ thuật của Trung Quốc với nước ngoài.

#### **4. Trà ảm thời kỳ Tống Nguyên**

Tống: 960- 1279

Nguyên: 1206 - 1368

Đến đời nhà Tống, Trà ảm đã có bước phát triển tương đối lớn như mở rộng vùng sản xuất trà diệp (trà lá), canh tân phương pháp chế biến trà. Ở Hàng Châu, trong thời kỳ Nam Tống “nơi nơi có Trà Phường.....”, thượng tầng nhân sĩ, văn nhân mặc khách (hoạ sĩ), tôn giáo tự miếu thường xuyên cử hành các loại Trà yến. Trong “Diên phúc cung phúc yến ký” ghi lại Tống Huy Tôn Triệu Cát tự mình điều phối Trà ảm để mời chúng thần yến Trà. Đây là một thời kỳ ứng dụng phối hợp Trà được càng thêm phổ biến. Vào năm 992 thời Bảo Tống, Vương Hoài Ân và các đồng tác giả khác của Viện Y quan đã xuất bản quyển “Thái bình thánh huệ phương”. Tống Thái Y



vào giữa những năm 1078 - 1085 đã chủ trì biên tập quyển: “Thái bình huệ dân và tế cục phương” là quyển chuyên về tri thức “Dược Trà”, đồng thời, nói rõ cách phối hợp các vị trong thang thuốc (phối phương), cách dùng, chủ trị bệnh v.v.. Trong “Thái bình thánh huệ phương” đã dùng “Dược Trà gia Phương” để phân loại Dược phương (thang thuốc) và tên gọi. Đây là lần đầu tiên hai chữ “Dược Trà” được đưa vào trong Văn hiến (là tư liệu thư đồ - sách và hình vẽ có giá trị lịch sử hoặc giá trị tham khảo thì gọi tắt là Văn Hiến). Y học đầu tiên được các quan y học thừa nhận. Phương Dược Trà nổi tiếng, được hậu thế biết đến nhiều nhất là “Xuyên khung Trà điều tán” của “Thường Báo Thanh Đầu Mục” trong quyển “Hoà tế cục phương”. Trong các trước tác của Tống Huy Tôn Triệu Cát như “Đại quan trà luận” (Quan điểm lớn về Trà luận), và “Đầu Trà ký” của Đường Canh, “Bản triều trà phép” của Thẩm Quát, “Trà lục” của Tề Tương, “Phẩm trà lục yếu” của Hoàng Nho, “Trà Cự Đồ Tán” của Thẩm An Lão Nhân v.v.. đều có ghi đăng tải về Trà ẩm, Dược Trà.

Trong quyển sách “Du gia phật xá, nhất nhật ẩm yến Trà thất chẩn, hý thư cần sư bích” (vào nhà Phật, một ngày uống 7 ấm Trà đặc, có thể ngồi lì trong nhà để đọc sách mà vẫn thấy thú vui) của Tô - Đông Pha là nhà văn, nhà thư pháp, nhà Y học ở đời nhà Tống, trong đó có nói: “Hà tất Ngụy Đế nhất

hoàn dược mà tận Lô Đồng thất uyển Trà” (Hà Tất Vua Ngụy uống một viên thuốc mà phải uống tới bảy bát nước Trà), đã tán thưởng một cách tuyệt luân vô tiền khoáng hậu về công hiệu thần kỳ của Trà.

### **5. Trà ẩm đời nhà Minh (1369 - 1644)**

Xã hội đời nhà Minh đã sử dụng rộng rãi các thang thuốc bằng thảo dược và Trà. Từ cung đình đến dân thường đều tiếp thu phương thức dưỡng sinh bảo kiện (bảo vệ sức khỏe) bằng Dược Trà. Vào đầu thế kỷ 15, các phương (bài thuốc) dược Trà được y học hậu thế xuất bản trong “Phổ tế phương” chuyển thành các phương dược Trà trong “Thánh huệ phương”. Đến năm 1590 quyển “Cương mục bản thảo” của nhà Y Dược học nổi tiếng Lý Thời Chân ra mắt. Đây là mốc đánh dấu sự phát triển lịch sử của Dược học thế giới. Trong bộ sách lớn về Dược học “Cương mục bản thảo” đã ghi lại thành quả nghiên cứu kết hợp sử dụng Dược Trà. Chu Quyền trong quyển “Trà phổ”, Lục Thụ Thanh trong “Trà liêu ký” đã nhiều lần phát biểu ý kiến về quan điểm học thuật nghiên cứu Trà ẩm, tổng kết thành tựu Trà học từ trước đến đời nhà Minh.

### **6. Trà ẩm đời nhà Thanh (1616 - 1911)**

Đến đời nhà Thanh là thời kỳ đi sâu nghiên cứu phát triển mới một cách toàn diện và hệ thống về Trà ẩm và Dược Trà được thể hiện trong hàng loạt trước



tác lớn của các tác giả như Trần Giám, Lưu Nguyên Tường, Trương Lộ v.v.. như dùng lá Trà đơn thuần pha nước uống hay hợp dùng Trà được theo phương thức truyền thống. Phát triển tới dùng Dược thảo là chính, thậm chí dùng toàn dược thảo không có Trà.

## **7. Trà ẩm cận hiện đại (1912-1949, 1949 - nay)**

Ngót trăm năm qua với sự phát triển của khoa học hiện đại và đã được ứng dụng vào thực tiễn để nghiên cứu khai phá “Trà ẩm” truyền thống, đã làm cho văn hoá Trà ẩm cổ xưa đạt tới mức biến cũ thành mới.

Các Trà học gia Ngô Giác Nông, Hồ Cát Xuyên thời Dân Quốc (1943) đã có kế hoạch phục hưng Trà diệp và những trước tác về Trà học lần lượt ra mắt thế giới, đã đặt nền móng cho cơ sở nghiên cứu Trà học hiện đại. Mặc dầu các nhân sĩ đã có chí về sự nghiệp Trà học và nỗ lực tương đáng, nhưng vì điều kiện lịch sử hạn chế của đương thời, ngành Trà ẩm phát triển chậm.

Sau giải phóng (01.10.1949), vào những năm 80 của thế kỷ 20 này, đã xuất hiện xu hướng hồi quy về đại tự nhiên, trên Thế giới đã hưng khởi “Trung Y châm cứu nhiệt” và “Trà liệu nhiệt” cũng “nóng” dần lên. Trung Quốc vốn có những loại Trà bảo kiện có tác dụng kháng lão suy, mỹ dung, giảm béo phì phổ biến trong và ngoài nước. Trà ẩm đã được dùng rộng rãi để chữa những bệnh ung thư, bệnh tim mạch,

bệnh AID, bệnh tiểu đường và những bệnh nan y hiện đại. Các loại Trà bảo kiện tối ưu như “Trung Hoa Táo Trà”, “Đại ninh Bảo thận giáng chỉ Trà” Trà an thần bảo vệ thận giảm mỡ, “Anh quý giảm phí Trà”, Trà giảm béo Anh Quý, “Bàn vương kiện xỉ Trà, Trà làm khoẻ răng, v.v.. Lượng xuất khẩu Trà năm 1989 của Trung Quốc đạt mức 204.600 tấn, đứng hàng thứ 2 thế giới”.

## **II. TẬP QUÁN SINH HOẠT UỐNG TRÀ CỦA CÁC NƯỚC**

### **1. Tập tục uống Trà của các dân tộc Trung Hoa**

- DÂN TỘC HÁN: thích uống Trà xanh, Trà hoa, Trà hồng, Trà ô long.
- DÂN TỘC TẠNG: thích uống Trà xô đu, là trà có hương vị phong phú, sát trùng, ngọt, ấm thân chống rét.
- DÂN TỘC DUY NGÔ NHĨ: coi Trà như cơm gạo, Tân Cương từng lưu hành trong dân gian một câu thoại: “Ninh khả nhất vô mì, bất khả nhất nhật vô Trà” (có thể một ngày không có gạo ăn, nhưng không thể một ngày không có Trà uống). Họ thích uống Trà sữa, Trà hương.
- DÂN TỘC MÔNG CỔ: thích uống Trà sữa bò và Trà sữa thêm ít muối ăn.



## 2. Tập tục uống Trà của các nước

**Mỹ:** thích uống Trà chanh, Trà sữa bò, Trà đá.

**Anh:** thích uống Hồng Trà (Trà Lipton), Trà lá. Bình quân mỗi nhân khẩu tiêu dùng 1,5 kg Trà diệp/ năm.

**Nhật Bản:** người Nhật rất coi trọng Trà ẩm với “tứ quy”, và “Thất tắc”.

*“Tứ quy” gồm:*

1. Hoà (đãi nhân với hoà khí thân thiết)
2. Kính (tôn kính bạn bè và giữ gìn cẩn thận bộ dụng cụ uống Trà)
3. Thanh (thanh nhã, trong bầu không khí văn hoá, thưởng thức chữ họa âm nhạc ghi trên bao bì của Trà phẩm và Trà cụ phải vệ sinh tinh khiết).
4. Tịch (uống Trà trong hoàn cảnh môi trường yên tĩnh, dung nhan đẹp, giữ được tâm tình ở trạng thái bình thản khi gặp chuyện bất bình).

*“Thất tắc” gồm:*

1. Trà uống có phẩm chất đậm đà.
2. Nước pha Trà ngon.
3. Đun nước pha Trà phải sôi “già”.

4. Phải điều chỉnh được ngọn lửa đun nước pha Trà.
5. Phương thức bài thiết ấm chén và hình dáng lò lửa.
6. Dùng than nấu nước pha trà.
7. Phẩm chất Trà thơm có ướp hoa, buồng Trà trang trí thanh nhã.

**Ma rốc:** Người Ma rốc Theo Đạo Islam cấm uống Trà Tầu mà chỉ được “Dĩ Trà đại tửu” - lấy Trà thay rượu. Maroc là một nước ở tây bắc Châu Phi, có mức tiêu dùng Trà điệp lớn nhất Châu Phi. Do ở vùng sa mạc khô và nóng nên họ rất thích hãm uống Trà với lá Bạc hà và đường. Loại Trà Bạc hà này thanh khiết sáng khoái, sinh tân dịch giải khát.

### **3. Trà Đạo, Trà phường**

#### **3.1 Trà Đạo**

Trà Đạo vốn có đặc tính thiên nhiên là thanh tâm nhã dật (là an lạc), có thể tĩnh tâm, tĩnh thần, hữu trợ cho tính cách và tư tưởng của con người, làm cho tỉnh táo, khử trừ tạp niệm, tu luyện thân tâm. Đây là đồ uống mười phân vẹn mười của tư tưởng triết học phương Đông là “Thanh tịnh, diêm đạm” (có nghĩa là không truy cầu danh lợi, đạm bạc). Nó cũng phù hợp với tư tưởng tu hành của đạo Nho. Do đó trong lịch sử, qua các thời đại của Trung Quốc các



danh nhân, văn nhân, thi sĩ, phật đạo, nhân sĩ đều lấy việc “sùng Trà vi vinh”. Đặc biệt là hỷ ái trong khi hưởng ẩm Trà giải khát để ngồi ngâm thơ nghị sự, đánh đàn ca hát, đánh cờ tác hoạ (sáng tác hoạ tranh), đòi hỏi cao nhã.

“Trà Đạo” là một phương thức mang tính tu thân dưỡng tính và lấy Trà đạo làm nghi lễ sinh hoạt, môi giới, đã khởi nguồn sớm nhất ở Trung Quốc, từ trước đời nhà Đường (năm 618 - 907). Trong quyển “Phong thị vấn kiến lý” đời nhà Đường đã ghi lại: “Trà đạo đại hành, Vương Công Triều Sĩ vô bất ẩm giả” (có nghĩa là Trà đạo đã trở nên rất thịnh hành, các Vương Công Triều Sĩ không ai là người không uống Trà). Đây là ký tải sớm nhất trong văn hiến hiện tồn nói về Trà đạo. Giữa đời nhà Đường dân chúng đã phân theo hoàn cảnh dùng Trà phẩm qua nghi trình Trà ẩm đối với lễ tiết, phương thức thao tác v.v.. rất tỷ mỹ, gồm có: Trà yến Cung đình, Trà yến Chùa Viện, Trà Yến nhân văn. Về nhận thức đối với tác dụng của Trà ẩm (Trà uống) trong tu thân dưỡng tính cũng tương đối sâu sắc như Tống Huy Triệu Cát cho rằng phẩm vị hương thơm của Trà có thể khiến cho con người thanh nhân và yên tĩnh, thú vị vô cùng....

### **3.2. Trà Phường**

Trà Phường, Trà quán là trường sử cung cấp Trà phẩm cho mọi người uống Trà, đã sớm xuất hiện

từ đời Lương Phổ (Tây Phổ: 265 - 317). Đông Phổ: 317 - 420), đến đời nhà Đường bắt đầu lưu hành, tới đời nhà Tống đã rất phổ biến. Trong “Đông kinh mộng hoa lục” đã miêu tả kinh thành Bắc Tống: “Trà phòng ở Bắc Sơn tử, bên trong có động tiên, cầu tiên, các nữ sĩ thường đến đó giao du và ăn, uống Trà”. Đoạn văn miêu tả trên đã chứng thực rằng “Trà Phòng” đã ghi trong Văn kiện từ đời nhà Tống của Trung Quốc.

#### 4. Làm thế nào để chọn Trà dưỡng sinh

Lý luận y học cổ truyền của Trung Quốc cho rằng: “Thiên nhân hợp nhất” (Thiên nhiên - Trời và con Người hợp nhất, con người sống trong đại tự nhiên, tất phải thuận theo quy luật biến hoá khí hậu bốn mùa trong năm, thì mới có khả năng kiện khang trường thọ. Chính vì vậy mà trong “Linh Khu - Bản Thân” đã chỉ rõ: “Người hiểu biết về dưỡng sinh, tất phải thuận theo bốn mùa để thích nghi với nóng lạnh”. Trong “Tổ Vấn - tứ khí điều thân đại luận” cho rằng: “Phu tứ thời âm dương giả, vạn vật chi căn bản, sở dĩ thánh nhân xuân hạ dưỡng dương, thu đông dưỡng âm, dĩ tòng kỳ căn” có nghĩa là nam nữ đã thành niên phải hiểu căn bản thay đổi theo bốn mùa của vạn vật (Trời đất), cho nên thánh nhân đã căn cứ vào thời tiết căn bản đó mà mùa Xuân Hạ thì dưỡng dương, mùa Thu Đông thì dưỡng âm.

Những phương Trà âm dưỡng sinh nói chung thích hợp sử dụng để bảo vệ sức khỏe cho con người



bốn mùa trong năm. Nhưng cần chú ý sự khác nhau về độ tuổi, giới tính, thể chất, bệnh hoạn mắc phải ra sao thì khi dùng Trà cần có sự chỉ đạo của Y sư, để tránh phản ứng bất lợi khi dùng loại thuốc khác.

#### ***4.1. Chọn dùng Trà uống theo bốn mùa***

##### ***4.1.1. Trà uống dưỡng sinh mùa Xuân***

Theo “Tổ Vấn. Tứ khí điều thần đại luận” thì mùa Xuân thiên phong hoà nhật noãn (ngày ấm) dương khí thăng phát vạn vật sinh sôi nảy nở, cơ thể con người ở vào trạng thái thời tiết dễ chịu (thư triển), công năng của ngũ tạng lục phủ hoạt được, tân trần đại tả vượng thịnh (sự chuyển hoá lượng đường trong máu của Tụy tạng tốt - sẽ không bị đái đường), mà “Xuân khí thông can” (gan). Do đó chọn dùng loại Trà có tác dụng điều tiết được “khí”, phát tán nó đi để trợ giúp cho Dương khí, đó là Trà “giảm chua, tăng vị đắng và ngọt để dưỡng Tỳ (lá lách) Khí”. Mùa Xuân dễ bị cảm mạo, do đó có thể chọn dùng loại Trà hoa, Trà cúc hoa, Trà bạc hà, Trà sài hồ, Trà phòng phong.

##### ***4.1.2. Trà uống dưỡng sinh mùa Hạ***

Theo “Tổ Vấn. Tứ khí điều thần đại luận” thì mùa Hè thiên địa khí giao, vạn vật hoa thực, khi Thiên dương vượng thịnh, khí hậu viên nhiệt là mùa sinh trưởng của vạn vật trong thế giới tự nhiên. “Nhân thể tân trần đại tả kháng thịnh”, cho nên bị cái nắng nóng như thiêu, mồ hôi mất quá nhiều, dễ bị

hao tổn khí âm. “Mùa hạ khí thông tâm” (Mùa hè khí thông vào tim). Do đó chọn dùng loại Trà ích khí sinh tân dịch làm sống mạch máu như Trà bạch truật, Trà phục linh, Trà hoàng kỳ, Trà Lô Căn, Trà ngọc trúc. Do “Mùa hè khí thông vào tim, nên còn dùng uống Trà xanh (chè tươi), Trà lá tre, Trà lá sen, Trà sinh địa, Trà mạch đông, Trà chi tử v.v.. là những loại trà thanh tâm sinh tân dịch (như huyết dịch, vị dịch (dạ dày), thoa dịch (nước bọt) v...v). Mùa hè dài, khí ẩm thấp tương đối nặng, lá lách và dạ dày dễ bị tổn thương lúc đó có thể chọn uống Trà xanh, Trà phục linh, Trà ý dĩ nhân, Trà phong lan, Trà hoắc hương v..v.. để thanh nhiệt “hoá đi cái thấp”.

#### *4.1.3. Trà uống dưỡng sinh mùa Thu.*

Theo: “Tổ Ván - Tứ khí điều thân đại luận” thì “Thu tam nguyệt, thú vị dung bình, thiên khí dĩ cấp, địa khí dĩ minh” - Ba tháng thu, gọi là mùa dung hoà, khí Trời dĩ cấp, khí đất dĩ minh - có nghĩa là khí hậu tương đối ôn hoà trời cao trong sáng. Khí hậu mùa thu từ nóng chuyển sang lạnh, thu cao khí sáng (Bầu trời trong xanh nên nhìn thấy “cao” hơn, không khí dễ chịu cảm thấy trong người sảng khoái), khí hậu phần lớn là khô ráo, đến mỗi thu thì “vạn vật tiệp xu điều tạ” (thảo mộc dần tàn tạ). Cơ thể con người chịu ảnh hưởng của môi trường ngoại giới, sự thay đổi nóng sang lạnh đó làm hao phí âm tân dịch (các loại dịch như huyết dịch, vị dịch, thoa dịch, lệ dịch...) chưa



phục hồi được đã bị thu tàn làm tổn thương, thường phát sinh chứng “phổi hao” dẫn đến ho. “Mùa thu khí thông phế”. Cho nên cần uống Trà dưỡng âm, nhuận phế như: Trà ngân nhĩ, Trà lê (quả lê), Trà sa nhân, Trà hạnh nhân, Trà ô long v.v.

#### *4.1.4. Trà uống dưỡng sinh mùa Đông*

Theo : “Tố Vấn - Tứ khí điều thân đại luận”, thì: “Đông tam nguyệt, thứ vị bế tàng, thủy băng địa xích” (Ba tháng mùa Đông, gọi là mùa bế tàng, nước đóng băng đất nứt nẻ), âm khí tụ thịnh, vạn vật trong thiên nhiên tàn tạ, gió Đông rét cóng, sự chuyển hoá trong cơ thể người chậm, tinh khí nội tàng. “Mùa đông khí thông thận”, chọn uống Hồng Trà, (Trà đỏ), Trà câu kỷ tử, Trà thực địa, Trà sơn thù du, Trà thỏ ty tử, Trà đông trùng hạ thảo, Trà nhục quế v.v., là những loại trà ôn nhiệt trợ dương bổ thận điển (bổ sung cho tinh).

### *4.2. Chọn Trà uống theo độ tuổi*

#### *4.2.1. Trà uống dưỡng sinh cho thiếu niên nhi đồng*

Thiếu niên nhi đồng đang ở trong thời kỳ sinh trưởng phát dục, sinh cơ vượng thịnh, phủ tạng non nớt, nói chung có thể dùng trà uống tiêu thụ (tiêu nóng) giải khát, ích trí. Nhưng không nên tăng quá nhiều chất bổ, chỉ dùng lượng Trà ấm, vừa phải để trợ giúp cho sinh trưởng.

### *4.2.2. Trà uống dưỡng sinh cho thanh niên*

Tuổi thanh niên đã sinh trưởng và phát dục thành thục, khí huyết vượng thịnh, tinh lực sung mãn. Nói chung không phải dùng loại Trà bổ thêm. Trường hợp làm việc nặng nhọc mệt mỏi hoặc bệnh tật làm tổn thương thì chỉ nên dùng lượng Trà bổ thích hợp.

### *4.2.3 Trà uống dưỡng sinh cho người cao tuổi*

Người cao tuổi, công năng của phủ tạng giảm nhược, thận khí hư tổn, khí huyết can khô, hình thể và thần sắc đều suy, có thể tùy theo từng tật bệnh mà dùng loại Trà được uống để tăng thêm phần bổ. Nhưng nên dùng thiểu lượng, uống nhiều lần để phát huy dần tác dụng của Dược lực.

## *4.3. Uống trà theo giới tính*

### *4.3.1. Nam giới*

Nam giới vốn có đặc điểm là thận tinh dễ tổn, đặc biệt là lao luy, túng dục quá độ. Đến độ 40 trở lên thường mắc bệnh gan thận bất túc, có thể chọn uống Trà thổ ty tử, Trà sâm dương hoắc, Trà đỗ trọng, Trà hà thủ ô, v.v. là những loại Trà vốn có tác dụng bổ gan thận, mạnh gân xương.

### *4.3.2. Nữ giới*

Nữ giới vốn có đặc điểm kinh, đới, chửa, đẻ. Phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt thích hợp uống Trà



đương quy, Trà ích mẫu thảo, là những loại Trà vốn có tác dụng dưỡng huyết điều kinh.

#### ***4.4. Căn cứ vào thể chất chọn trà uống***

##### ***4.4.1. Trà uống dưỡng sinh cho người có thể chất khí hư***

Thể chất khí hư nhược là chỉ người có tạng phủ không còn đủ khả năng vận chuyển bình thường, làm cho tổ chất trong cơ thể hư nhược, thường xuyên có biểu hiện khí đoản lực kém, mệt mỏi lẩn ngôn (lười nói), ăn ít, sắc mặt nhợt nhạt, đầu rì mắt hoa, hồi hộp lo âu, không lao động mà mồ hôi tự toát ra, lưỡi khô, mạch đập rất yếu, vô lực v.v. Chọn dùng trà nhân sâm, Trà hoàng kỳ, Trà bạch truật, Trà sơn dược vốn có tác dụng bổ khí.

##### ***4.4.2. Trà uống dưỡng sinh cho người có thể chất dương hư***

Thể chất dương hư là chỉ tổ chất của cơ thể người có dương khí bất túc (không đủ), dẫn đến công năng của bộ phận nào đó bị suy thoái, thường có biểu hiện chân lạnh, sợ lạnh, sắc mặt trắng nhợt nhạt, cơ thể mệt mỏi rệu rã, tự hãn (tự toát mồ hôi), miệng khô mà không khát (khẩu đạm bất khát), tiểu tiện thanh trường (nước tiểu trong, bãi nước dài dài), đại tiện lỏng, rêu lưỡi trắng, mạch hư hoặc bất mạch thấy mạch trầm nhược v.v. Chọn uống Trà gừng, Trà nhục quế, Trà phụ tử chế v.v. là những loại trà

vốn có tác dụng ôn nhiệt. Cần chú ý không nên uống quá nhiều.

#### *4.4.3. Trà uống dưỡng sinh cho người có thể chất huyết hư*

Thể chất huyết hư là chỉ trong cơ thể người có huyết dịch bất túc, bộ phận phủ tạng của cơ thể, huyết mạch, không được nuôi dưỡng, dẫn đến hư nhược ở mức độ nhất định. Thường có biểu hiện lo âu, mất ngủ, đầu vầng, mắt mờ, sắc mặt buồn hoặc vàng khơ (vàng màu gừng, chưa đến mức vàng nghệ), nữ có biểu hiện ở lượng kinh nguyệt ít hoặc bế kinh, lưỡi có màu ảm đạm, mạch trầm tế vô lực v.v là chứng trạng huyết hư. Chọn uống Trà đương quy, Trà thực địa, Trà hà thủ ô, Trà long nhân v...v. là những loại Trà có tác dụng dưỡng huyết, sinh huyết.

#### *4.4.4. Trà uống dưỡng sinh cho người có thể chất âm hư*

Thể chất âm hư là chỉ cơ thể người có tân dịch hoặc tinh huyết bất túc, dẫn đến âm bất chế dương, thường có biểu hiện hình thể tiêu sấu gây yếu, miệng khô họng ráo, đầu vầng mất ngủ, triều nhiệt (nhiệt độ của cơ thể người lên xuống như thủy triều). Tự hãn, ngũ tâm phiền nhiệt, niệu vàng (nước tiểu vàng), tiện khô ("ị" phân khô) lưỡi đỏ thiếu rêu lưỡi, mạch tế số (số lần mạch đập, rất nhỏ). Đó là chứng



trạng âm hư. Chọn uống Trà sinh địa, Trà câu kỳ tử, Trà ngọc trúc, Trà bạch thược, Trà bạch vi v.v... là những loại Trà Dược vốn có tác dụng dưỡng âm thanh nhiệt.

#### *4.4.5. Trà uống dưỡng sinh cho người có thể chất đàm thấp*

Thể chất đàm thấp là chỉ người có thủy thấp nội đình (đình trệ trong nội tạng phủ), vận hóa của tỳ vị (lá lách và dạ dày) thất thường hoặc cơ thể béo phì. Có thể chọn uống: Trà phục linh, Trà bạch truật, Trà ý dĩ nhân v.v là những loại Trà vốn có tác dụng “vận tỳ trừ thấp”.

\*

### **5. Các loại trà được dùng phổ biến hiện nay**

Trà có tới hàng trăm loại, tên gọi càng nhiều, có thể quy vào các loại cơ bản sau: Trà xanh, Trà ô long, Trà bạch, Trà hoẵng, Trà đen, Trà đỏ, Trà hoa v.v. Nhưng loại Trà được dùng phổ biến nhất hiện nay là Trà xanh, Trà đỏ (còn gọi là Hồng Trà), Trà hoa và Trà ô long.

**Trà xanh** (Lục Trà): Phối dụng với các loại thảo dược (thuốc) có tác dụng thanh nhiệt, tiêu thự (tiêu nóng), lợi tiểu, chỉ khát. Thích hợp dùng uống vào mùa hè (mùa hạ).

**Trà đỏ** (Hong Trà): Phối dụng với thảo dược vốn có tác dụng ôn nhiệt, tán hàn, tăng bổ. Thích hợp dùng uống vào mùa Đông.

**Trà Hoa** (Hoa trà): Phối dụng với các vị thảo dược vốn có tác dụng sơ can (mát gan), giải uất, lý khí, hoạt huyết. Thích hợp dùng uống vào mùa Xuân.

**Trà ô - long** (còn gọi là Thanh trà): Là loại trà đã qua công nghệ chế biến bán lên men mà thành, phần lớn phiến lá trà vẫn giữ màu xanh, mép lá trà hiện màu hồng, tên gọi đẹp là “Lục diệp hồng nhượng biên”. Phẩm loại chủ yếu là: trà “Thiết quan âm”, Trà vũ di nham, Trà phượng phong thủy tiên, Trà ô - long Đài Loan v.v. Trà ô long thường phối hợp với các vị thảo dược vốn có tác dụng điều lý tỳ vị lý khí, tính vị trong đối bình hoà. Thích hợp dùng uống vào mùa Thu.

## 6. Điều vị thường dùng khi uống trà

Các “điều vị” chủ yếu khi uống Trà gồm có: đường trắng, đường phèn, đường đỏ, mật ong, hoa quả v.v. Đường phèn có tác dụng sinh tân dịch giải khát, nhuận phế chỉ ho, thanh nhiệt. Đường đỏ có tác dụng ôn nhiệt, tán hàn, bổ.... Mật ong làm tăng nhuận, bổ ích .... Hoa quả thường dùng là chanh (thái một lát tròn).



## **7. Dụng cụ pha, uống trà**

Dụng cụ hãm uống trà lưu hành nhất hiện nay là: Đào khí Trà cụ (Trà cụ bằng gốm), Trà cụ bằng sứ, bằng thủy tinh, bằng nhựa, bằng sứ tráng men v.v.

## **8. Chọn nước nấu pha trà**

Thần Trà Lục Vũ đã từng nói trong “Trà kinh”: Nước từ trong núi chảy ra, nước uống là thượng phẩm, nước sông là trung phẩm, nước giếng là hạ phẩm.

Từ góc độ vệ sinh môi trường hiện đại ta thấy nước suối từ trong núi đá chảy ra là nước thiên nhiên chưa bị ô nhiễm, lại chứa nhiều loại khoáng chất có nguyên tố vi lượng cần cho cơ thể người. Cho nên dùng nước suối khoáng tự nhiên nấu trà được liệt vào “Thượng phẩm”.

Tổng Huy Tôn Triệu Cát cho rằng: “Thuỷ thanh khinh cam khiết vị mỹ” (nước xanh trong ngọt nhẹ tinh khiết là “đẹp” nhất). Trong cuộc sống hiện đại đều dùng nước sạch đã kinh qua xử lý khử trùng mà ta gọi là “nước máy”, mặc dầu không lý tưởng bằng “nước khoáng tuyến” (nước suối đá), nhưng nó cũng thuộc nước tự nhiên, phù hợp với tiêu chuẩn nước uống cho con người.

## **9. Phương pháp uống trà điệp thuần (không phối hợp dược thảo)**

Chỉ dùng 3 - 5g Trà điệp để pha một cốc nước trà. Đầu tiên tráng qua bằng nước sôi cho cốc nóng,

sạch; sau đó đổ nước tráng nóng đi, cho 3-5g Trà diệp vào cốc. Rót 150-250ml nước đã đun sôi vào cốc Trà, đậy nắp, sau 5 phút là uống được. Uống hết nước sôi pha lần thứ nhất, Trà diệp tan ra chiết xuất khoảng 55%; pha lần thứ 2 khoảng 30%; lần thứ 3 còn khoảng 10% hương vị Trà diệp. Vì vậy mỗi lần dùng 3-5g Trà diệp có thể pha 3-4 lần nước sôi mới tận dụng được hương vị Trà diệp. (Trà đỏ, Trà hoa, Trà ô long cùng hãm uống như trên).

## **10. Phương pháp pha chế trà hoa quả**

Có nhiều phương pháp pha chế Trà hoa quả và các nước trên thế giới hiện nay đã sản xuất thành dạng bột. Ở đây chỉ nói đến phương pháp pha Trà hoa quả trực tiếp.

Hoa quả rửa sạch, gọt bỏ vỏ, hạt, lấy phần “thịt” thái thành miếng nhỏ hoặc lát mỏng cho vào cốc pha cùng với Trà trực tiếp bằng nước sôi “già”. Chẳng hạn như pha Trà với chanh quả thái lát mỏng, Trà diệp với nước dừa. Hoặc Trà diệp với dưa hấu, lê, dâu, mận, nho, nước mía ..v..v. đều được. Có thể sử dụng máy xay sinh tố để pha Trà diệp với sầu riêng và xoài...

## **11. Tác dụng bảo vệ sức khỏe của Trà diệp thuần**

### ***11.1. Theo dược y học hiện đại***

- *Tác dụng sát khuẩn tiêu viêm:* Chất hoá hợp nhi trà tố trong Trà diệp có tác dụng ức chế đối với các vi



khuẩn như: tụ cầu vàng, liên cầu khuẩn Salmonella (gây thương hàn) v.v... và nhiều loại vi khuẩn khác. Chất Hoàng hoàn thuần trong Trà điệp có tác dụng gián tiếp kháng viêm, tiêu viêm, diệt khuẩn.

- *Tác dụng minh mục (sáng mắt):* Trong Trà điệp có vitamin C có thể tránh được đục thủy tinh thể. Có vitamin A làm tăng khả năng phân biệt màu sắc của võng mạc mắt.

- *Tác dụng làm hưng phấn*

- *Tác dụng hạ huyết áp:* Chất nhi trà tố và cafein trong Trà điệp có tác dụng làm cho thành huyết quản co giãn mềm lại, và làm to đường kính của huyết quản, tăng khả năng đàn hồi và thẩm thấu, đạt tới tác dụng hạ huyết áp.

- *Tác dụng hạ mỡ trong máu:* Trong Trà điệp có vitamin C phong phú có thể làm cho “Đảm cố thuần”, chuyển dịch tới gan, đạt tới tác dụng làm hạ mỡ trong máu.

- *Tác dụng hạ đường huyết:* Thành phần chủ yếu trong Trà điệp để làm giảm thiểu lượng đường huyết là đường mía, đường Arab, đường phức hợp của hạch đường. Trong “Nhi Trà tố” của Trà điệp có chất “Nhi bản an” (công thức  $C_6H_5-NH-C_6H_5$  có khả năng xúc tiến tuy phân tiết lượng lớn làm giảm thiểu lượng đường huyết. Ngoài ra vitamin C, D có trong Trà điệp còn có tác dụng xúc tiến sự chuyển hoá đường ...

- *Tác dụng phòng chống hôi miệng:* Trà diệp có tác dụng diệt vi khuẩn trong kẽ răng và còn có tác dụng ngưng chế vi khuẩn phát triển ở răng sâu đã bị sút mẻ, đồng thời Trà lá còn có tác dụng hấp thụ dị vị và hôi thối”.

- *Tác dụng lợi tiểu:* Thông qua tác dụng của các thành phần có trong Trà diệp như cafein và tinh dầu, xúc tiến thận bài niệu dịch (dịch nước tiểu).

- *Tác dụng chống mệt mỏi:* Trà diệp thông qua tác dụng lợi tiểu làm giảm lượng acid lactic (Thể cetonic) trong cơ thể, có khả năng tiêu trừ được độ mệt mỏi của cơ bắp.

- *Tác dụng chỉ ly:* Chất Nhi Trà tố có trong Trà diệp có thể chế ngự được vi khuẩn trong đường ruột một cách rõ rệt.

- *Tác dụng làm tỉnh táo:* Vitamin C trong Trà diệp có tác dụng thuỷ giải rượu (cồn) trong gan thành nước và CO<sub>2</sub>. Cafein vốn có tác dụng lợi tiểu có thể đẩy nhanh rượu cồn ra ngoài và kiềm chế thận tái hấp thụ rượu. Trà đặc còn có khả năng kích thích hệ thần kinh đại não bị rượu làm tê, mở rộng huyết quản, hạ thấp huyết áp, xúc tiến huyết dịch tuần hoàn. Trong Trà diệp còn có những chất hoá hợp làm hạ thấp được nồng độ rượu trong huyết dịch.

- *Tác dụng chống lão suy*

Chất Nhi Trà tố có trong Trà diệp có tác dụng kháng oxy hoá, hạ huyết áp, hạ mỡ huyết v.v. có lợi cho trường thọ.



- *Tác dụng chống bức xạ:* Trong Trà Diệp có chất có tác dụng hấp thụ và cản trở chất phóng xạ, đồng thời khuyếch tán chất phóng xạ đó. Trà diệp còn có khả năng làm tăng lượng bạch cầu sau khi đã phóng liệu.

- *Tác dụng chống ung thư*

Trà diệp có hàm chất hoá học có khả năng chế ngự và tiêu trừ căn nguyên hình thành bệnh ung thư. Hiệu quả chống ung thư tốt nhất là Trà xanh, sau đó là Trà hồng, Trà ô long.

### ***11.2. Theo y học cổ truyền***

Nhận thức của y học cổ truyền về nguyên lý trị bệnh bằng Trà được chủ yếu là thông qua Tứ khí; Ngũ vị; Thăng giáng - Trầm phù; Quy kinh để giải thích lý luận cơ bản.

1. *Tứ khí*, bao gồm: hàn, nhiệt, ôn, lương (mát), rút ra sau khi đã phân loại bệnh tật và quy nạp theo tính chất khác nhau. Bệnh tật của cơ thể người mặc dầu đa chủng đa dạng thiên biến vạn hoá, nhưng quy nạp lại chỉ có vài loại hình cơ bản nhất. Thông qua lượng lớn thực tiễn lâm sàng, đã tổng kết được tác dụng của dược vật (gồm thảo dược và các loại động vật, vật chất khác). Dược vật có thể dùng để chữa bệnh mang tính hàn, là dược vật thuộc loại có tác dụng ôn tính, nhiệt tính, vốn có ôn nhiệt, trợ dương, khu hàn (tán hàn), ích khí, như Phụ tử, Can khương (gừng khô) v.v., Những dược vật có thể dùng để chữa trị bệnh

mang tính nhiệt là những dược vật có tính mát, hàn tính, vốn có tác dụng thanh nhiệt, tả hỏa (đuổi cái nóng đi), lương huyết (mát huyết), giải độc, tăng phần âm, đó là các dược liệu như: Hoàng liên, Sinh địa v...v. Ngoài ra các loại dược vật có thể dùng để chữa bệnh cơ thể bị hư nhược, vốn có tác dụng bổ khí, tư âm, dưỡng huyết, an thần, như Nhân sâm, Dương quy v..v. Ngoài ra các dược vật có tác dụng trị liệu chống bệnh tật xâm nhập vào cơ thể hoặc ngoại tà nội tụ, vốn có tác dụng tả hạ, lợi thủy, thông tiện, khứ ứ, hoạt huyết, như Đại hoàng, Xuyên khung v..v.

2. *Ngũ Vị*: ngũ vị là chỉ tư vị của 5 loại dược liệu khác nhau vốn có vị: Cay; Chua; Ngọt; Đắng; Mặn. Vị Cay có thể phát tán, hành khí, như Ma hoàng, Quế chi, Tử tô (Tía tô) v..v. Vị Chua có tác dụng thu sơ, thu liễm (thu tập lại, giữ lại), như Ô mai v..v. Đắng có thể tả hạ (đẩy ra ngoài vật gây đau bụng hoặc làm giảm đau), ráo thấp, giáng nghịch (giáng khí nghịch), như Hoàng liên v...v. Ngọt có tác dụng bổ ích, như Cam thảo v...v.. Mặn có tác dụng nhu lâm làm mềm tán kết, như Côn bố ....

3. *Thăng giáng trầm phù* (nổi): là chỉ sau khi uống thuốc vào cơ thể, có khả năng sản sinh thăng dương cử hãm (lỗm, xẹp), hoặc hạ giáng bình nghịch, hoặc thượng hành phát tán, hoặc có tác dụng hạ hành tiết lợi, có thể điều chỉnh “thể bệnh” xuống lên. Thăng phù dược vốn có tác dụng thanh nhiệt, tả hạ, lợi thủy, giáng nghịch bình suyễn, tiềm dương.



4. *Quy kinh*: là chỉ dược vật có tác dụng phát huy khả năng trị liệu một cách có chọn trước đối với một kinh lạc nào đó của tạng phủ trong cơ thể người [tạng gồm có: Tim, gan, tỳ (lá lách), phổi, thận; phủ có: Vị (dạ dày), đởm (mật) đại tràng (ruột già), Tiểu tràng (ruột non), bàng quang, tụy (cũ gọi là tụy tạng), như Hoàng liên có thể thanh tả tâm hỏa (vị thuốc Hoàng liên có thể làm mát tim nóng, cũng có nghĩa là vị thuốc Hoàng liên nhập vào Kinh tim)].

Tóm lại không thể tìm được một loại dược vật nào có thể chữa được tất cả bệnh tật trong thiên hạ, mà mỗi loại dược vật chỉ có thể có vài tác dụng hoặc thậm chí có nhiều tác dụng, nhưng đều có phân ra làm chủ yếu và thứ yếu.

## ***12. Tác dụng bảo vệ sức khỏe của các loại Trà dược***

### ***12.1. Trà dược thanh nhiệt tả hỏa***

Chủ yếu thông qua mấy loại phương thức sau đây để phát huy tác dụng trị liệu (là dùng dược vật, thủ thuật v.v. để tiêu trừ bệnh tật) của trà dược:

- Tác dụng kháng khuẩn. Loại dược vật có tác dụng kháng khuẩn ở mức độ nhất định, như: Kim ngân hoa, Liên kiều, Bồ công anh có tác dụng, chế ngự tương đối mạnh đối với tụ cầu vàng và một số vi khuẩn gây bệnh.

- Tác dụng giải độc

- Tác dụng kháng độc bệnh
- Tác dụng kháng viêm
- Tác dụng làm tăng khả năng miễn dịch của cơ thể
- Ngoài ra còn có tác dụng trấn tĩnh, an thần, kháng huyết ngưng kết (chống đông máu).

### *12.2. Trà dược sơ phong giải biểu*

- Tác dụng phát hãn (làm ra mồ hôi): (dầu Ma hoàng, Quế chi)
- Tác dụng giải nhiệt (Quế chi, Kinh giới, Phòng phong có tác dụng kháng viêm khiến nhiệt độ cơ thể hạ xuống).
- Tác dụng bình suyễn (hen suyễn): (Ma hoàng kiềm có tác dụng bình suyễn).
- Tác dụng kháng viêm: (Phòng phong, Bạc hà)
- Tác dụng kháng quá nhạy cảm: (Ma hoàng thủy - có khả năng chế ngự và phóng thích môi chất quá nhạy cảm).
- Tác dụng lợi tiểu: (Ma hoàng kiềm).

### *12.3. Trà dược lợi thủy trừ thấp*

- Tác dụng lợi tiểu: (Phục linh, Trạch tả, Mộc thông, Kim tiền thảo v...v đại bộ phận có tác dụng lợi tiểu thẩm thấp ở mức độ khác nhau).



- Tác dụng hạ huyết áp.
- Tác dụng giáng huyết mỡ.
- Tác dụng lợi mật
- Tác dụng hạ huyết đường

#### *12.4. Trà được chỉ khái kha đàm lợi yên (cổ họng)*

Chủ yếu thông qua mấy phương thức sau đây để phát huy tác dụng chữa bệnh.

1. Tác dụng khử đàm (trừ đờm) (Xuyên bối mẫu...)
2. Tác dụng bình suyễn trắn ho (Cát cánh, Bán hạ....)

#### *12.5. Trà được an thần ích tim*

- Tác dụng trấn tĩnh: Toan táo nhân
- Tác dụng an thần: Toan Táo nhân, Viễn chí
- Tác dụng khử đàm (trừ đờm): Viễn chí
- Tác dụng hạ nhiệt độ của cơ thể: (Hổ phách toan).

*12.6. Trà được thông gan lý khí:* (Lý khí: Quản lý khí, chỉnh lý khí cho đúng với hoạt động bình thường trong cơ thể).

- Tác dụng làm bình thường và nhuận vị tràng: (Trần bì, Thanh bì. Chỉ xác đều có tác dụng làm hoãn giải sự rối loạn của cơ vị tràng. Chỉ xác và Ô được có tác dụng làm hưng phấn cơ vị tràng và tăng cường nhu động ruột).

- Ảnh hưởng đối với dịch tiêu hoá: (Trần bì có tác dụng xúc tiết phân tiết dịch vị dạ dày).
- Tác dụng có lợi cho gan (Trầm hương, Thanh bì, Hương phụ).
- Làm thư giãn cơ, bình hoạt (trơn) của chi khí quản: Mộc hương, Thanh bì, Trần bì v....v
- Tác dụng thăng áp (hưu khắc) có nghĩa là kháng hạ huyết áp: (Chỉ xác, Trần bì vốn có tác dụng đó).

#### *12.7. Trà được tiêu thực kiện vị (khoẻ dạ dày)*

1. Tác dụng giúp lên men tiêu hoá (Sơn tra, Thần khúc).

2. Tác dụng của Vitamin: Vitamin là chất dinh dưỡng sinh trưởng cho người và động vật, chỉ cần một thiếu lượng song có tác dụng cực trọng yếu đối với cơ thể người để “tân trần đại tạ” (chuyển hóa thay cũ đổi mới), sinh trưởng, phát dục, kiện khang. Nếu thường xuyên thiếu một loại vitamin nào đó thì sẽ phát sinh bệnh.

3. Tác dụng xúc tiến phân tiết dịch tiêu hoá (Kê nội kim).

4. Làm tăng cơ năng nhu động của vị tràng, bác trừ khí tích trong vị tràng (khí - hơi - tích trong dạ dày và ruột).

5. Tác dụng làm hạ mỡ huyết.



### *12.8. Trà dược ôn nhiệt tán hàn*

1. Tác dụng cường tim, chống rối loạn nhịp tim (Phụ tử chế, Ô đầu).

2. Giãn mạch, cải thiện tuần hoàn, kháng khuyết dưỡng khí (Oxy): (Tế tân, Nhục quế đều có tác dụng giãn mạch gia tăng lượng máu lưu thông trong lòng mạch).

3. Kháng hạ huyết áp (hưu khắc) (Nhục quế, gừng tươi (Sinh khương), Phụ tử chế).

4. Tác dụng kiện vị (khoẻ dạ dày) (Gừng)

5. Tác dụng chống nôn (Trấn: là ép, khống chế, làm an)

6. Tác dụng trấn đau

Phụ tử, Nhục quế có tác dụng làm hưng phấn thần kinh giao cảm.

### *12.9. Trà dược trừ phong thấp, mạnh gân xương*

1. Tác dụng kháng viêm (Tân giao, Phòng kỷ)

2. Tác dụng trấn thống (Tân giao kiềm, Thanh phong đẳng kiềm).

3. Tác dụng miễn dịch (Hy thiên thảo, Ngũ gia bì, Độc hoạt).

### *12.10. Loại Trà dược tiêu ứ hoạt huyết*

- Cải thiện sức lưu động của huyết (làm giãn mạch) (Đào nhân (Hạnh nhân), Đan sâm, Xuyên khung.)

- Cải thiện huyết dịch lưu biến học: Cải thiện trạng thái kết dính ngưng tụ của huyết dịch (Xuyên khung, Hồng hoa).
- Chống xơ vữa động mạch, ngăn ngừa tắc nghẽn mạch máu (Ích mẫu thảo, Xích thước, Dương quy v.v...).
- Cải thiện vi tuần hoàn (Các vị thuốc Dương quy Đan sâm, Xuyên Khung).
- Tác dụng co tử cung (Các vị thuốc Ích mẫu thảo, Hồng hoa, Bồ hoàng)
- Tác dụng trấn thống (Nhũ hương, Mộc dược)

#### *12.11. Trà bổ khí tráng dương và tư âm dưỡng huyết*

- Thăng bạch cầu ngoại vi: (Nhân sâm, Hoàng kỳ, A giao v.v.. đều có tác dụng đó).
- Tăng tác dụng miễn dịch của cơ thể: Nhân sâm, Dương quy, Câu hỷ tử, Dâm dương hoắc, Hoàng kỳ v.v.. đều có tác dụng rõ ràng. (Đảng sâm, Bạch truật, Phục linh có thể làm tăng hàm lượng huyết thanh IgG lên rõ rệt).
- Làm tăng khả năng thích ứng của cơ thể (Hoàng kỳ)
- Tác dụng đến hệ thống nội tiết điều hòa lượng hormon (Nhân sâm)
- Tiêu trừ gốc tự do (Cây Trinh nữ Hoàng cung, Dương quy, Hoàng kỳ v.v.)



- Ảnh hưởng đến chuyển hoá. Nhân sâm có khả năng xúc tiến hợp thành chất cơ bản của sự sống như chất Đản bạch (Protein), ADN, ARN. (Hoàng kỳ).
- Ảnh hưởng tới hệ thống tim. (Nhân sâm và Hoàng kỳ đều có tác dụng làm gia tăng lực co bóp của tim, khuyếch trương (mở rộng) huyết quản và hạ huyết áp).
- Tác dụng cường tráng (Nhân sâm có tác dụng làm tăng cơ năng đại não của cơ thể, giảm nhẹ mệt mỏi, nâng cao năng lực suy nghĩ).
- Ảnh hưởng tới hệ thống tạo máu (Nhân sâm, Hoàng kỳ, Dương quy, A giao có tác dụng xúc tiến tạo huyết).
- Tác dụng tới hệ thống tiêu hoá. “Kiện tỳ bổ ích được” có tác dụng điều chỉnh thần kinh thực vật, từ đó cải thiện được công năng của hệ thống tiêu hoá.

### ***13. Phương pháp điều chế ẩm liệu được trà***

#### ***13.1. Chuẩn bị trà được***

Dược liệu mua về cần tiến hành lựa chọn và làm sạch tạp chất, sau đó dùng dao hoặc kéo thái, cắt thành miếng mỏng nhỏ; sau đó dùng nước sạch súc rửa thật nhanh để loại bỏ bụi nhỏ; thời gian rửa

nhANH được liệu trong nước sạch không được lâu quá một phút. Sau đó dùng ánh nắng mặt trời phơi khô, hoặc dùng lò điện sấy khô tới mức ráo nước là được. Được liệu chưa dùng thì phải cho vào hộp bảo quản và chống ẩm.

Có điều kiện tốt nhất là tiến hành diệt khuẩn trực tiếp đối với được liệu và trà hãm uống, như có thể dùng bóng đèn có tia tử ngoại, máy diệt khuẩn xúc khí, máy diệt khuẩn gia dụng v.v. Thực tại chưa có điều kiện diệt khuẩn, thì chỉ cần rửa sạch bằng nước máy cũng được. Đối với được liệu sắc uống thì không cần xử lý diệt khuẩn dự phòng cũng được.

### *13.2. Phương pháp pha hãm uống*

Nói chung đối với được liệu (mà ta vẫn gọi là thuốc Bắc) đều có thể trực tiếp dùng nước sôi để pha hãm. Khi pha hãm Trà được, căn cứ theo phân lượng tỷ lệ Trà được chiếm dung tích trong cốc bao nhiêu, chẳng hạn rót vào cốc pha hãm Trà được khoảng từ 200 - 400 ml nước sôi (nước ngập toàn bộ Trà được và còn cao hơn gấp 1 - 2 lần là được). Cũng có thể dùng cốc, chén uống trà phổ thông nhưng có nắp để pha hãm khoảng 5-20 phút là uống được.

Cách pha hãm Trà được, dù không có Trà, chỉ có Được thì cũng pha hãm như pha Trà uống, uống hết nước sôi pha lần đầu, lại pha tiếp nước sôi vào



lần 2, lần 3 để hãm uống tiếp, tận dụng vị dược (cũng có nghĩa là tận dụng tác dụng phòng chữa bệnh của phương dược được sử dụng dưới dạng “Trà hãm” để bảo kiện và chữa bệnh cho con người). Khi pha hãm Trà được để uống phòng chữa bệnh, cũng có thể cho thêm vào ít đường trắng, đường phèn hoặc mật ong để điều vị. Đối với người có bệnh huyết áp cao, béo phì hoặc bệnh tiểu đường thì không dùng đường, mật ong.... Khi uống, uống dần từng ngụm một .

### *13.3. Phương pháp sắc uống*

- Đối với dược liệu là chất rắn, cứng, dày nặng thì không thể chiết xuất chúng bằng nước sôi. Cho nên phải “sắc” (luộc sôi lâu) sau đó kết hợp với pha hãm Trà để uống thì mới có tác dụng phòng chữa bệnh. Có nghĩa là sau khi dược liệu trong phương thuốc đã “sắc” trước, rồi lọc bỏ bã, dùng nước thuốc (dược dịch) để pha hãm Trà điệp. Song, do thời gian sắc và hãm trà nói chung đều rất ngắn, thành phần hữu hiệu của dược liệu cũng không thể chiết xuất ra hết được; vì vậy với một số dược liệu để tiết kiệm và tận dụng nồng độ hữu hiệu của Trà dược, thường dùng cả “bã Dược” và “dược dịch” để pha hãm Trà. Đối với loại dược liệu như Bạc hà, Cam thảo v.v. thì không cần phải “sắc” mà cùng cho vào với Trà hãm uống là được.

- Nếu trong phương Trà được lại không dùng Trà diệp, mà chỉ dùng các vị Dược liệu, cũng rần như đã nêu trên, thì cũng sắc hoặc hãm uống như pha Trà khi uống, nhớ uống dần từng ngụm một để thuốc “ngấm” dần.

Ngoài ra, khi sắc uống cần chú ý mấy điều sau đây:

1. Đối với loại Dược liệu có tác dụng “giải biểu”, thanh nhiệt. Đối với loại dược liệu “bổ ích” thì dùng lửa nhẹ hoặc mới đầu có thể dùng lửa to cho chóng sôi, đến khi sôi thì cho nhẹ lửa, thời gian “sôi nhẹ lửa” khoảng 10-20 phút là được.

2. Đối với những dược liệu cứng như: Long cốt (xương voi đã hoá thạch), mẫu lệ (vỏ Hà, vỏ Hàu Quy bản (yếm rùa) v.v. nói chung phải sắc lâu, giữ sôi 30 phút trở lên.

3. Đối với những dược liệu như: Tuyền phục hoa, Xa tiên tử, Đinh lịch, Sinh bồ hoàng v.v.. phải dùng túi vải bọc trước khi sắc.

4. Đối với những dược liệu như: A giao, Lộc giác giao, Mang tiêu v.v. trước khi muốn dùng phải gia nhiệt hoặc nung cho hoá chảy sau đó trực tiếp cho vào trong nước Trà được.

5. Lượng nước pha hãm hoặc sắc nói chung dùng cho các phương Trà được (bài thuốc trà trong quyển



sách này) dùng từ 250 - 500ml là được. Khi cần sắc lâu thì dùng lượng nước khoảng 500 - 900ml.

6. Mỗi ngày chỉ dùng uống một thang, chia ra vài lần uống trong ngày.

7. Loại trà được bổ ích, uống trước bữa ăn. Loại Trà được an thần thường uống 1 -2 giờ trước khi đi ngủ đêm. Ngoài ra, các loại Trà được khác có thể pha hãm, sắc uống tùy ý, không phụ thuộc vào thời gian trong ngày.

8. Không nên uống Trà được quá lạnh, hoặc quá nóng, cũng không nên uống Trà được đã pha hãm quá 24 giờ đồng hồ.

Đặc biệt là vào mùa Hạ, không được uống Trà được đã biến chua, thiu.

9. Người “nhạy cảm” đối với Trà điệp, có thể bỏ Trà điệp, chỉ dùng các vị thuốc.

10. Đối với những người mắc các chứng bệnh như mất ngủ, thần kinh suy nhược, sốt nóng, thiếu máu, huyết áp cao, bệnh tim, tỳ vị hư nhược v..v và phụ nữ đang trong thời kỳ có kinh, mang thai, sinh con, cũng không cho Trà điệp vào phương (thang) thuốc. Có nghĩa là chỉ pha hãm (hoặc sắc) các vị dược liệu (các vị thuốc) mà không dùng Trà điệp.

11. Không được dùng nước Trà để uống tân dược “thuốc Tây”.

### **III. Các loại Trà được bảo vệ sức khỏe và phòng chữa bệnh**

Sau đây là 384 phương Trà được đã được chọn lọc để giúp độc giả có thể tự căn cứ vào loại chứng bệnh tương ứng với một hoặc vài loại trong số 70 loại chứng bệnh đã được liệt kê sắp xếp phân loại trong quyển sách “Trà được phòng và chữa bệnh” này sau khi đã đọc hiểu kỹ lưỡng phần chỉ dẫn, nhằm đạt được hiệu quả tốt.

#### **1. Trà được phòng chữa cảm mạo**

##### ***1.1. Trà lá diếp cá***

- Lá Diếp cá 5g (tươi 10g), Trà xanh 3 g (tươi 6g), Liên kiều 3g, Hậu phác 3g.

- Dùng 200ml nước sôi già pha hãm tất cả các vị trà được khoảng 5-10 phút là uống dần được, pha hãm 2-3 lần để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt tả phế. Dùng chữa các chứng cảm mạo, viêm phế quản, viêm phổi mang tính độc bệnh.

##### ***1.2. Trà kinh giới***

- Kinh giới (lá khô) 10g, Trà xanh 3g (tươi 6g).

- Dùng 200ml nước sôi già hãm Trà xanh và lá Kinh giới khoảng 5-10 phút là uống dần được, pha hãm nước sôi, hãm uống tới vị nhạt.



- Tác dụng: Sơ phong, giải biểu. Dùng phòng chữa ngoại cảm sốt nóng, nhức đầu, ung thũng, cảm cúm.

### ***1.3. Trà kinh giới bạc hà***

- Kinh giới 5g, lá Bạc hà 3g, trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi già hãm tất cả các vị trà được khoảng 5-10 phút là uống được, hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt trừ phong. Dùng chữa người bị gió độc mồm mắt méo xệch.

### ***1.4. Trà kinh giới quế chi***

- Lá kinh giới 5g, Quế chi 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi già pha hãm khoảng 5 - 10 phút là uống dần được.

- Tác dụng: Chuyển dương sơ tán, giải cơ phát biểu. Dùng chữa ngoại cảm phong nhiệt.

## **2. Trà được phòng chữa sốt nóng**

### ***2.1. Trà kim ngân hoa***

- Kim ngân hoa 5g, Trà xanh 3g.

- Dùng nước sôi già 150ml, hãm khoảng 5-10 phút (khi thấy Trà và kim ngân hoa ngấm nước chìm xuống) là uống được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt, giải độc, kháng khuẩn. Dùng chữa ngoại cảm sốt nóng, viêm ruột mạn tính, viêm phổi, viêm amidan, viêm thận, dùng uống vào mùa hè nóng bức.

### ***2.2. Trà kim ngân hoa cam thảo***

- Kim ngân hoa 5g, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng nước sôi già 200ml, pha hãm khoảng 5-10 phút là uống được, hãm uống cho đến khi Trà được nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt lương huyết, điều hoà vị (dạ dày); dùng phòng chữa bệnh nóng, mụn nhọt, sưng đau cổ họng, ung phế.

### ***2.3. Trà kiều phong***

- Liên kiều 5g, Phòng phong 3g, quả Dành dành (Chi tử, Côn chi tử) 3g, Trà xanh 5g.

- Dùng nước sôi 200ml, hãm các vị Trà được trong ấm sứ hoặc cốc thuỷ tinh khoảng 10 phút là uống được. Có thể hãm 2-3 lần để tận dụng chất Trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt sơ phong. Dùng uống phòng chữa tất cả các bệnh nóng do ngoại cảm.

### ***2.4. Trà Hoàng cầm***

- Hoàng cầm 6g, Trà xanh 3g.

- Cho Hoàng cầm vào siêu 200ml nước, đun sôi hoặc hãm trực tiếp 2 vị cũng được sau đó cho Trà



xanh vào nước Hoàng cầm khoảng 5 - 10 phút là uống được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt, ráo thấp, giải độc, kháng viêm kháng phản ứng biến thái (biến đổi trạng thái), hạ huyết áp, lợi tiểu, lợi mật, trấn tĩnh. Dùng phòng chữa chứng nhiệt phiền táo, thấp nhiệt tả lý, hoàng đản, mắt đỏ sưng đau, đình nhọt sưng đau, viêm thận, viêm gan.

### ***2.5. Trà mao căn***

- Bạch mao căn 5g, Cát căn 3g, Hoa Trà 3g.

- Dùng 200ml nước sôi, hãm 3 vị trong 10 phút là uống được; pha nước sôi hãm Trà được uống đến khi vị nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt lương huyết sinh tân dịch.

Dùng uống phòng chữa bệnh nhiệt do ngoại cảm, phiền khát thịnh.

### ***2.6. Trà hương nhu hậu phác bạch biển đậu***

- Hương nhu 5g, Hậu phác 3g, Bạch biển đậu (Đậu ván trắng) 3g, Phục thần 3g, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g.

- Cho các vị Hương nhu, Hậu phác , Đậu ván trắng, Phục thần vào ấm với 250 ml đun sôi trước khoảng 5 phút, sau đó cho Cam thảo và Trà xanh vào, hãm khoảng 5 đến 10 phút là uống được.

- Tác dụng: Tán hàn vận thấp. Dùng uống phòng chữa tỳ vị bất hoà thấp trệ, ngoại cảm hàn tà, sốt nóng đau thân, khớp chi mỏi rã, nôn mửa.

### **2.7. Trà bạc hà**

- Bạc hà 5g, Trà xanh 3g

- Dùng sôi già 200ml, hãm 2 vị dược liệu khoảng 5-10 phút là được; có thể cho thêm ít đường phèn vào cùng uống.

- Tác dụng: Sơ phong tán nhiệt, giải độc, chỉ thống. Dùng phòng chữa ngoại cảm phong nhiệt, nhức đầu, đau cổ họng, mắt đỏ v.v. Dùng làm Trà uống tiêu thụ (nóng) mùa hè.

### **2.8. Trà cúc hoa**

- Cúc hoa 5g, Trà xanh 3g

- Dùng nước sôi già 200ml, hãm khoảng 5-10 phút là uống được. Hãm uống tới khi vị nhạt.

- Tác dụng: Sơ phong thanh nhiệt, giải độc sáng mắt, kháng khuẩn, kháng viêm. Dùng phòng chữa ngoại cảm phong nhiệt, đau đầu mắt đỏ, chảy nước mắt.

### **2.9. Trà cúc hoa cam thảo (uống mùa hè)**

- Cúc hoa 5g, Cam thảo 5g, Trà xanh 3g.

- Dùng nước sôi già 250ml, hãm khoảng 5-10 phút là uống được. Hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.



- Tác dụng: Sơ phong thanh nhiệt giải độc. Dùng phòng chữa mụn nhọt, là “ấm liêu” mùa hè.

### ***2.10. Trà lá tía tô***

- Lá tía tô 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng nước sôi già 300ml, hãm trong khoảng 5-10 phút là uống được. Hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Tán hàn giải biểu, lý khí hoà dinh dưỡng, kháng khuẩn giải nhiệt. Dùng phòng chống phong hàn cảm mạo, sốt nóng ho.

### ***2.11. Trà thăng ma cát căn***

- Thăng ma 5g, Cát căn 3g, Bạch thược 3g, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi già hãm khoảng 5-10 phút là uống được, hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt. Cũng có thể cho 3 vị Thăng ma, Cát căn, Bạch thược vào ấm nước đun sôi khoảng 5-10 phút, sau đó cho Cam thảo và Trà vào hãm để uống.

- Tác dụng: Sơ biểu (làm thông trở tắc mặt da) thanh nhiệt, thăng dương. Dùng phòng chống ngoại cảm phong nhiệt phát sốt nóng, đau đầu, đau chân tay và mình mẩy, thủy đậu, nổi mụn nước ngứa do không thấm thấu được.

## ***2.12. Trà thăng đại tiên sinh huyền tiêu ung***

- Thăng ma 5g, Liên kiều 3g, Đại hoàng 1g, Sinh địa 3g, Huyền Sâm 3g, Hoa Trà 5g.

- Dùng 400ml nước sôi già hãm Trà được khoảng 10 phút sau là uống được.

- Tác dụng: Sơ phong thanh nhiệt, giải độc tiêu ung. Dùng phòng chữa sốt nóng, ung thư, ban chẩn (nổi mẩn, sốt nóng cao, đau đầu và đau toàn thân, bệnh truyền nhiễm cấp tính do bọ chét sống ký sinh ở quần áo người).

## **3. Trà được chữa đau đầu**

### ***3.1. Trà cầm chỉ nhài***

- Hoàng Cầm 5g, Bạch chỉ 5g, Hoa Nhài 3g.

- Dùng nước sôi già 200ml, hãm khoảng 10 phút là uống được, pha nước sôi hãm 2-3 lần uống tới khi Trà được nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt sơ (thông) phong. Dùng chữa phong nhiệt làm đau hốc mắt, đau đầu.

### ***3.2. Trà đại chỉ***

- Đại hoàng 1g, Bạch chỉ 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng nước sôi 200ml, hãm khoảng 10 phút là uống được; pha hãm 2-3 lần nước sôi già để tận dụng Trà được.



- Tác dụng: Thanh vị trừ tích, tiêu thũng chỉ thống (chỉ là cầm, dừng, thống là đau). Dùng chữa đau, mắt, lưng lở loét thũng độc, đại tiện táo bí, đau nhiệt hôn (mê) thống, hốc mắt đau, ty uyên (nhiều nước mũi).

### **3.3. Trà hạ cúc**

- Hà khô thảo 5g, Cúc hoa 3g, Trà xanh 3g.
- Dùng nước sôi 200ml, hãm khoảng 5-10 phút là uống được; hãm nước uống 2-3 lần để tận dụng Trà được.
- Tác dụng: Thanh gan sáng mắt. Dùng chữa viêm gan, mắt đỏ sưng đau, đau đầu.

### **3.4. Trà Thổ linh khung**

- Thổ phục linh 5g, Xuyên khung 3g, Trà xanh 3g.
- Dùng nước sôi 200ml hãm các vị dược liệu 10 phút sau là uống được, hãm uống 2-3 lần để tận dụng Trà được.
- Tác dụng: Giải độc trừ thấp, khu phong chỉ thống. Dùng chữa nhiệt độc dẫn tới đau đầu.

### **3.5. Trà phong chỉ**

- Phòng phong 5g, Bạch chỉ 3g, Trà xanh 3g.
- Dùng nước sôi 250ml, hãm khoảng 10 phút sau là uống được, hãm uống 2-3 lần nước sôi để tận dụng chất Trà được.

- Tác dụng: Sơ phong chỉ thống. Dùng chữa bệnh thiên đầu thống, đau không chịu đựng được.

### **3.6. Trà tế tân**

- Tế tân 0,3g, Trà xanh 3g.

- Dùng nước sôi 150ml, hãm khoảng 10 phút là uống được, hãm uống 2-3 lần để tận dụng Trà được.

- Tác dụng: Khu phong (Trừ phong), tán hàn, hành thủy, khai khiếu (khai thông), giải nhiệt trăn thông, ngăn khuẩn, dùng chữa phong hàn thấp đau đầu, phong thấp tê thống.

### **3.7. Trà tế khung phụ**

- Tế tân 0,2g, Xuyên khung 3g, Phụ tử chế 1g, Ma hoàng 1g, Sinh Khương 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng nước sạch (nước máy) 300ml, nấu các vị Tế tân, Xuyên khung, Phụ tử chế, Ma hoàng, Sinh khương cho đến lúc nước thuốc sôi, sau đó mới cho Trà xanh vào hãm khoảng 10 phút là uống được.

- Tác dụng khu phong tán hàn chỉ thống. Dùng chữa đau đầu do gió lạnh, đau đầu như “búa bổ”.

### **3.8. Trà bạch lục**

- Bạch chỉ 10g, Trà xanh 3g

- Dùng nước sôi 300ml, hãm được liệu khoảng 5-10 phút là uống được, hãm 2-3 lần nước sôi để tận dụng Trà được.



- Tác dụng: Khu phong ráo thấp, tiêu thũng chỉ thống, kháng khuẩn. Dùng chữa đau đầu, đau răng, hàn thấp đau bụng, xích bạch đới hạ, ung thư mụn nhọt.

### ***3.9. Trà hương kinh phong***

- Hương hoạt 5g, Kinh giới 3g, Phòng phong 3g, Độc hoạt 3g, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 350 ml nước sôi hãm tất cả các vị dược liệu trong khoảng 10 phút là uống được, hãm uống 2-3 lần nước sôi để tận dụng Trà Dược.

- Tác dụng: giải biểu trừ thấp. Chữa ngoại cảm hàn thấp đau đầu, đau khớp tay chân.

### ***3.10. Trà tân di***

- Tân di 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm 2 vị dược liệu khoảng 10 phút là uống được, hãm uống cho tới khi vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Trừ phong, thông khiếu, giáng huyết áp, dùng chữa đau đầu, nhiều nước mũi, mũi ngạt, mũi lở loét.

### ***3.11. Trà thương nhĩ tử đậu xanh***

- Thương nhĩ tử 1g, Đậu xanh 5g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước ninh Thương nhĩ tử và Đậu xanh, đến lúc nước sôi độ dăm mười phút, thì cho Trà

xanh vào, hãm khoảng 10 phút sau là uống được. Có thể cho vào ít đường trắng.

- Tác dụng: Trừ phong chỉ thống, giải độc. Dùng chữa ngoại cảm phong hàn đầu thống (đau), viêm xoang phong thấp tê thống, bệnh quá nhạy cảm, trúng độc nông.

### ***3.12. Trà cúc ngân tang***

- Cúc hoa 5g, Kim ngân hoa 3g, Tang diệp (lá dâu tằm) 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 250ml nước sôi, hãm tất cả dược liệu khoảng 10 phút sau là uống được, pha hãm 2-3 lần nước sôi để tận dụng Trà được.

- Tác dụng: Trừ phong nhiệt, hạ huyết áp, dùng chữa bệnh huyết áp cao, đau choáng váng.

### ***3.13. Trà cát căn***

- Cát căn 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm dược liệu khoảng 10 phút là uống được, pha 2-3 lần nước sôi hãm uống để tận dụng vị Trà Cát căn.

- Tác dụng thăng dương giải cơ bắp, trừ phiền chỉ khát thấu chẩn, giải tạp loạn, giáng đường huyết. Dùng chữa bệnh ôn đầu đau đầu, tiêu khát phiền nhiệt, ban chẩn bất thấu (ban chẩn không “mọc” ra được hết); chữa bệnh huyết áp cao, tim đau thắt.



### **3.14. Trà cát căn thăng ma**

- Cát căn 5g, Thăng ma 3g, Trà xanh 3g.
- Dùng 250ml nước sôi hãm được liệu khoảng 10 phút là uống được, pha nước sôi hãm 2-3 lần để tận dụng Trà được.
- Tác dụng thăng tán giải độc. Dùng chữa vị trung (dạ dày) uất nhiệt dẫn tới răng lợi sưng đau, miệng hôi, đầu đau, thần kinh tam thoa đau, mũi viêm, sỏi, viêm gan....

### **3.15. Trà hà diệp**

- Lá sen 10g, Trà xanh 3g, Đường phèn 12g.
- Dùng nước sôi 300ml, hãm khoảng 10 phút là uống được, hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị Trà được.
- Tác dụng thanh thự (nóng) lợi thấp, thăng phát thanh dương, cầm máu; dùng chữa nóng thấp ỉa chảy vào mùa Hè, chóng mặt, buồn nôn, nhức đầu.

### **3.16. Trà sài hồ**

- Sài hồ 10g, Trà xanh 3g.
- Dùng 300ml nước sôi để hãm được liệu khoảng 10 phút là uống được, hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.
- Tác dụng: Sơ can, thăng dương hoà giải biểu lý giải nhiệt, trấn tĩnh, trấn thông, giáng áp. Dùng chữa

thiếu dương hàn nhiệt vãng lai, ngực sườn đầy tức, miệng đắng, tai điếc, đầu đau, mắt mờ, sốt rét, lòi dom, sa tử cung, kinh nguyệt không đều.

#### **4. Trà được chữa hoa mắt chóng mặt (huyền vãng)**

##### ***4.1. Trà hạ khô thảo đường phèn***

- Hạ khô thảo 5g, Đường phèn 10g, Trà xanh 3g.
- Dùng 200ml nước sôi hãm được liệu khoảng 10 phút là uống được; pha 2-3 lần nước sôi hãm uống để tận dụng vị Trà được.
- Tác dụng thanh lợi đầu mắt. Dùng chữa hoa mắt chóng mặt.

##### ***4.2. Trà cúc hoa khương hoạt***

- Cúc hoa 5g, Khương hoạt 3g, Nhân trần 1g, Bạc hà 2g, Trà xanh 3g.
- Dùng 250ml nước sôi hãm tất cả được liệu khoảng 10 phút là uống được, hãm uống 2-3 lần để tận dụng Trà được.
- Tác dụng: Thanh nhiệt trừ thấp, thanh lợi đầu mắt. Dùng chữa chóng mặt, ngoại cảm thấp tà, chi thể (chân tay và thân) nặng nề, mắt đỏ đau sưng, miệng khô đắng.

##### ***4.3. Trà cúc hoa câu kỳ tử***

- Cúc hoa 3g, Câu kỳ tử 3g, Trà xanh 2g.



- Dùng 250ml nước sôi hãm được liệu khoảng 5-10 phút là uống được, pha hãm uống 2-3 lần để tận dụng Trà được.

- Tác dụng: Tư (gia tăng) thận dưỡng can sáng mắt, dùng chữa gan thận âm hư hoa mắt chóng mặt.

#### ***4.4. Trà cúc ngân tang (xem 3.12)***

#### ***4.5. Trà bạch truật trạch tả***

- Bạch truật 5g, Trạch tả 3g, Hoa trà 3g (Hoa Nhài).

- Dùng 250 ml nước sôi hãm tất cả được liệu khoảng 10 phút là uống được, hãm uống cho tới khi vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Vận tỳ (lá lách) trừ thấp; dùng chữa bệnh tiểu tiện bất lợi, nước uống vào bị đình trở làm cho dịch thể không thanh trừ được tạp chất khi dương thăng, làm âm hỗn loạn lợi dụng nhiệt thăng ngược mà “bốc” lên gây hoa mắt chóng mặt.

#### ***4.6. Trà linh quế truật cam***

- Phục linh 5g, Quế chi 3g, Bạch truật 3g, Cam thảo 3g, Hoa Trà 3g (Hoa Nhài).

- Dùng 300ml nước sôi hãm khoảng 10 phút là uống được, thêm nước hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Kiện tỳ vận thấp, ôn hoà đàm ẩm; dùng chữa đờm nội đong làm tức ngực, chóng mặt, lo

âu, viêm phế quản mạn tính, hen suyễn, người bị phù nước thuộc dương hư do viêm thận mạn tính dẫn đến.

#### ***4.7. Trà hạnh nhân phục linh***

- Phục linh 5g, Hạnh nhân 3g, Hoa trà (Hoa Nhài) 3g.

- Dùng 250ml nước sôi, hãm được liệu khoảng 10 phút là uống được, thêm nước hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: khai phế vận tỳ (lá lách), vận thấp trừ đờm, dùng chữa bệnh ngực tê bì khó chịu, hoảng sợ kèm ho suyễn, đau tim kèm ho suyễn.

#### ***4.8. Trà phục linh xích thược***

- Phục linh 5g, Xích thược 3g, Hoa Nhài 3g.

- Dùng 250ml nước sôi làm Trà được khoảng 10 phút là uống được, thêm nước hãm uống cho tới khi vị nhạt.

- Tác dụng: kiện tỳ lợi thủy, hoạt huyết. Dùng chữa bệnh thủy thũng (phù nước), huyết thũng, tai nguyên tính huyễn huân (nghe nhưng không ghi vào bộ nhớ được).

#### ***4.9. Trà thanh vị hoá thấp***

- Hậu phác 1,5g, Bạch truật 1,5g, Thiên ma 1g, Bán hạ 1,5g, Phục linh 2g, Hoa Nhài 5g.

- Dùng 350ml nước sạch để “sắc” các vị Hậu phác, Bạch truật, Thiên ma, Bán hạ, Phục linh tới



khi nước sôi lên khoảng 5 phút mới cho Hoa Nhài vào hãm là uống được. Cũng có thể dùng 350ml nước sôi già để hãm toàn bộ các vị thuốc và Hoa Nhài khoảng 10 phút sau là uống được. Pha nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị Hoa trà được.

- Tác dụng: Kiện tỳ hoá thấp, trừ đờm tức (tắt) phong, dùng chữa tỳ vị (lá lách, dạ dày) thấp khốn, thanh (lọc) dương bất thăng, trọc âm bất giáng (tình trạng “âm” hỗn loạn không hạ) dẫn đến đầu choáng mắt hoa, tâm phiền chi nhuyển vô lực (buồn phiền chân tay mềm nhũn vô lực).

#### ***4.10. Trà hoa phấn linh thông***

- Thiên hoa phấn 3g, Phục linh 3g, Mộc thông 2g, Trúc nhự (tinh tre) 3g, Mạch đông 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 350ml nước sôi hãm tất cả được liệu khoảng 10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt lợi thấp, dưỡng âm sinh tân; dùng chữa thấp nhiệt nội trệ đầu (phiên) muện, thân mình đau, không muốn ăn uống, miệng đắng.

### **5. Trà được chữa ho và long đờm**

#### ***5.1. Trà hạ cầm***

- Hạ khô thảo 5g, Hoàng cầm 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm Trà được khoảng 5-10 phút là uống được, hãm uống cho đến khi vị nhạt.

- Tác dụng: thanh phế tả hỏa (nhánh chóng tản nhiệt), dùng chữa ho phổi nóng, đờm vàng quánh.

### **5.2. Trà diếp cá cát cánh**

- Lá diếp cá (Ngư tinh thảo) 5g, Cát cánh 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm trà được khoảng 10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị Trà được.

- Tác dụng: thanh nhiệt trừ đờm, dùng chữa ho phế nhiệt đờm vàng quánh.

### **5.3. Trà bạch mao căn**

- Bạch mao căn (Rễ cỏ tranh) 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm được liệu khoảng 10 phút là uống được, thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt mát huyết, cầm máu lợi tiểu, kháng khuẩn. Dùng chữa đái đau nước tiểu đỏ, ho phế nhiệt, thổ huyết, phù nước, hoàng đản.

### **5.4. Trà như thần**

- Bạch mao căn 5g, Tang bạch bì 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm tất cả được liệu khoảng 10 phút là uống được.



- Tác dụng thanh (trừ) tả phế nhiệt, dùng chữa ho suyễn phế nhiệt.

### ***5.5. Trà hương nhu:***

Hương nhu 10g, Trà xanh 3g.

Dùng 200ml nước sôi hãm Trà được khoảng 5-10 phút là uống được.

- Tác dụng: Phát hãn giải thự (ra mồ hôi giải nhiệt), hành thủy tán thấp. Dùng chữa cảm nắng, gây đau đầu, đau bụng đi ỉa, ho, phù nước, cước khí (do thiếu Vitamin B<sub>1</sub>).

### ***5.6. Trà tế tân tô phòng tang bạc***

- Tế tân 0,2g, Tía tô (lá) 3g, Phòng phong 3g, Tang bạch bì 3g, Bạc hà 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 250ml nước sạch, cho Tế tân, Tía tô, Phòng phong, Tang bạch bì vào ấm đun sôi khoảng 5 phút, sau đó mới cho Bạc hà và Trà xanh vào hãm khoảng 10 phút là uống được. Thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng Trà được.

- Tác dụng: Trừ phong tán hàn, thông phổi chỉnh khí; dùng chữa ngoại cảm phong hàn ngạt mũi ho suyễn.

### ***5.7. Trà tân di bạch chỉ***

- Tân di 5g, Tang bạch bì 3g, Chi tử 3g, Cát cánh 3g, Bạch chỉ 3g, Trà xanh 5g.

- Dùng 400ml nước sôi, hãm sau 10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị Trà Dược.

- Tác dụng: Thông phổi thông khiếu, dùng chữa viêm xoang mũi, trị ho suyễn phế uất do hàn tà.

### ***5.8. Trà tang diệp***

- Tang diệp (lá cây dâu tằm) 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm Trà được 10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị nhạt.

- Tác dụng: Trừ phong thanh nhiệt, mát huyết sáng mắt, dùng chữa ngoài cảm phong nhiệt, thân nhiệt dầu đau, mắt đỏ miệng khát, phế nhiệt ho, dưới da ẩn chẩn (những chấm đỏ như đầu kim ở dưới da).

### ***5.9. Trà lá tía tô***

- Lá Tía tô 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm Trà được 10 phút là uống được; thêm nước sôi hãm uống cho đến khi vị Trà nhạt.

- Tác dụng: Phát biểu tán hàn, chỉnh lý khí điều hoà chất dinh dưỡng, kháng khuẩn giải nhiệt, dùng chữa phong hàn cảm mạo, ho phát sốt nóng.

### ***5.10. Trà tô phong xuyên trần***

- Lá Tía tô 5g, Phòng phong 3g, Xuyên khung 3g, Trần bì 3g, Cam thảo 3g, Trà xanh 5g.



- Dùng 300ml nước sôi hãm tất cả dược liệu 10 phút sau là uống được; thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Sơ phong tán nhiệt, chữa ho ngoại cảm phát nhiệt.

### ***5.11. Trà tử tang hạnh cát thiên nhài***

- Tử uyển 5g, Tang bạch bì 3g, Hạnh nhân 2g, Cát cánh 2g, Thiên môn đông 3g, Hoa Nhài 5g.

- Dùng 400ml nước sôi hãm tất cả dược liệu 10 phút sau là uống được; thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị dược.

- Tác dụng: cầm ho an thai. Dùng chữa phụ nữ mang thai ho không cầm, thai bất an.

## **6. Trà được chữa ho ra máu**

### ***6.1. Trà ngư hoa bách điệp***

- Ngư tinh thảo (lá điệp cá) 5g, Thiên hoa phấn 3g, Trắc bách điệp 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm tất cả dược liệu 5-10 phút là uống được; thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Thanh phế tiêu ung, dùng chữa phế ung ho ra đờm máu.

### ***6.2. Trà ngư liên hậu phác***

- Ngư tinh thảo 5g, Liên kiều 3g, Hậu phác 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm Trà được 2-10 phút là uống được; thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần nước sôi để tận dụng vị Trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt tả phế (thông phổi), dùng chữa viêm phổi mang tính bệnh độc, viêm phế quản, cảm mạo.

### ***6.3. Trà thanh đại***

- Thanh đại 0,5g, Trà xanh 3g.

- Dùng 150 ml nước sôi hãm Trà được 5-10 phút là uống được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, lương huyết, kháng khuẩn, dùng chữa sốt nóng, nhọt nóng sưng đau, ban chẩn (dị ứng), thổ huyết, khắc ra huyết.

### ***6.4. Trà cát cánh cam thảo***

- Cát cánh 5g, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm Trà được khoảng 5-10 phút là uống được, hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Thanh phế tiêu đờm, chữa ho, phế ung làm ngực đầy tức, thổ ra đờm nồng hôi.



### ***6.5. Trà qua ô hạnh***

- Qua lâu nhân (Hạt) 5g, Ô mai 3g, Hạnh nhân 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 350ml nước “sôi già”, hãm tất cả dược liệu khoảng 10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị Trà được.

- Tác dụng khử đàm chỉ huyết (trừ đờm cầm máu); dùng chữa phế nuy khái huyết bất chỉ (phổi mất cơ năng ho ra máu không cầm).

### ***6.6. Trà tử khoản bách***

- Tử uyển 5g, Khoản đông hoa 3g, Bách bộ 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm Trà được khoảng 10 phút sau là uống được; thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Chỉ khái khu đàm (ngừng ho trừ đờm); dùng chữa ngoại cảm ho lâu ngày không khỏi, viêm chi phế quản mạn tính ho suyễn bất tức (liên tục).

### ***6.7. Trà xuyên bối mẫu***

- Xuyên bối mẫu 5g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sạch “sắc” Xuyên bối mẫu tới lúc nước sôi khoảng 5 phút sau mới cho Trà xanh vào hãm khoảng 5 phút nữa là uống được; hãm uống cho tới vị nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhuận phế, hoá đàm chỉ ho, dùng chữa ho có nhiều đờm, phổi mất cơ năng hấp thụ oxy và thải khí độc ra ngoài phổi ung, họng tê, nhũ (vú) ung.

### **6.8. Trà bồi hạnh cam nhài**

- Xuyên bối mẫu 3g, Hạnh nhân 3g, Cam thảo 3g, Hoa nhài 3g.

- Dùng 350ml nước sạch sắc Xuyên bối mẫu, Hạnh nhân, Cam thảo tới lúc nước sôi khoảng 5 phút sau mới cho Hoa Nhài vào hãm 3-5 phút là uống được.

- Tác dụng: Nhuận phế trừ đờm cầm ho, dùng chữa phế nhiệt ho nhiều đờm, cổ họng khô.

## **7. Trà được chữa bệnh mắt đỏ sưng đau**

### **7.1. Trà kim ngân cúc hoa**

- Kim ngân hoa 5g, Cúc hoa 3g, Trà xanh 3g, đường trắng 10g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm 5-10 phút là uống được; thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng Trà được.

- Tác dụng: Thanh gan giải độc, dùng chữa bệnh viêm gan mạn tính, chứng mắt bị viêm.

### **7.2. Trà hoàng cầm**

- Hoàng cầm 6g, Trà xanh 3g.

- Sắc Hoàng cầm với 200ml nước sạch tới khi nước sôi được vài phút cho Trà xanh vào hãm khoảng



5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần tới khi vị nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt ráo thấp, giải độc, kháng viêm, kháng phản ứng biến đổi trạng thái, giảm áp huyết, lợi tiểu, lợi mật giải hỗn loạn, trấn tĩnh. Dùng chữa bệnh nhiệt phiền hạo, hoàng đản, thấp nhiệt tả lý, mắt đỏ sưng đau, nhọt đinh ung thũng, phế viêm, gan viêm, thận viêm.

### **7.3. Trà Hoàng liên**

- Hoàng liên 0,5g, Trà xanh 5g, đường trắng 15g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng Trà được.

- Tác dụng: Tán hoả giải độc, ráo thấp, sát trùng, kháng khuẩn; dùng chữa bệnh nhiệt tâm phiền, phát sốt nóng, khuẩn lý, cổ họng sưng đau, mắt đỏ, vòm miệng nhiễm khuẩn hoá mủ.

### **7.4. Trà hoàng bá**

- Hoàng bá 0,5g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm Trà được 5 - 10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, ráo thấp, kháng khuẩn, hạ huyết áp; dùng chữa bệnh nhiệt lý, tiêu chảy, hoàng đản, trĩ lòi dom, đại tiện ra máu, xích bạch đới hạ, miệng lưỡi lở loét, mắt đỏ sưng đau,

âm hư phát sốt, nóng trong xương, ra mồ hôi trộm, di tinh, ung nhọt sưng tấy, chân sưng đau.

## **8. Trà được chữa bệnh trúng gió độc miệng mắt méo xệch, bán thân bại liệt**

### ***8.1. Trà kinh giới bạc hà***

- Kinh giới 5g, Bạc hà (lá) 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm 2-3 lần uống tận dụng vị Trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt trừ phong, dùng chữa bệnh trúng phải gió độc miệng mắt méo xệch.

### ***8.2. Trà cát căn hoàng kỳ***

- Cát căn 5g, Hoàng kỳ 3g, Hoa Trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm khoảng 5-10 phút là uống được; thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Bổ khí cử dương (bổ khí vực dương lên), thăng thanh hoạt huyết (tăng tác dụng lọc làm hoạt huyết). Dùng chữa bệnh huyết áp cao khí âm lưỡng hư, huyết quản não sơ cứng hoá và khí âm lưỡng hư, .... chứng khí hư hậu di của trúng phong.

### ***8.3. Trà ngư bàng tiêu thống***

- Ngư bàng tử 5g, Khương hoạt 3g, Sinh địa 3g, Hoàng kỳ 3g, Đạm đậu xị 2g, Hoa Trà (Hoa nhài) 5g.



- Dùng 350ml nước sôi hãm tất cả dược liệu khoảng 10 phút là uống được; thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị hoa Trà được.

- Tác dụng: Sơ (tán) nhiệt trừ thấp chỉ thống; dùng chữa khớp chân tay sưng đỏ đau tê, thậm chí đau nhức tới cả vai, lưng và hai đầu gối.

#### ***8.4. Trà độc hoạt phòng phong***

Độc hoạt 5g, Phòng phong 3g, Thương truật 3g, Tế tân 0,5g, Luyện khung 2g, Hoa Trà 5g.

- Cho 5 vị dược vào 350ml nước, sắc sôi khoảng 5-10 phút, mới cho Hoa Nhài vào hãm vài phút là được; thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Khử hàn thắng thấp, mạnh gân chỉ thống (hết đau), dùng chữa bệnh đau lưng do hàn thấp trở trệ.

### **9. Trà dược chữa cổ họng sưng đau (viêm họng cấp và mạn tính, viêm amidan)**

#### ***9.1. Trà kim ngân hoa***

- Kim ngân hoa 5g, Trà xanh 3g.

- Dùng 150ml nước sôi hãm Kim ngân hoa và Trà xanh khoảng 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị Trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, kháng khuẩn; dùng chữa ngoại cảm phát sốt nóng; viêm đường ruột

mạn tính, viêm phổi, viêm amidan, viêm thận, dùng làm nước uống giải nhiệt mùa hè.

### ***9.2. Trà đại thanh thăng ma***

- Đại thanh diệp 5g, Sinh địa 3g, Thăng ma 3g, Đại hoàng 0,5g, Trà xanh 6g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm toàn bộ. Trà Được khoảng 5-10 phút là uống được. Thêm nước sôi hãm 2-3 lần để tận dụng vị Trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt tả hỏa, sinh tân dịch nhuận hoá. Dùng chữa cổ họng sưng đau, môi sưng lưỡi loét, vòm miệng lở loét, miệng khô mặt nhiệt.

### ***9.3. Trà sài đất***

- Sài đất (Sài thảo) 2g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi, hãm Trà sài đất khoảng 5-10 phút là uống được; thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, lương huyết hoạt huyết, kháng khuẩn kháng thủng lưu; dùng chữa thấp chân, hoàng đản, ung nhọt, nhiệt kết tiện bí; đái ra máu.

### ***9.4. Trà bán chi liên***

- Bán chi liên 5g, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà khoảng 5-10 phút là uống được; thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.



- Tác dụng: Thanh nhiệt nhuận hầu (họng), chữa cổ họng sưng đau

## **10. Trà được chữa đau răng**

### ***10.1. Trà tế tân hoàng liên***

- Tế tân 0,2g, Hoàng liên 1g, Trà xanh 3g.

- Dùng 150ml nước sôi hãm Trà được khoảng 5-10 phút là được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng Trà được.

- Tác dụng: Thanh tuyên uất hoá (loại trừ tạp chất gây hoả uất và sơ dẫn làm dịu đi); dùng chữa miệng lở, nước dãi, chân răng sưng đau.

### ***10.2. Trà thăng ma cát căn (dùng chữa trẻ em)***

- Thăng ma 5g, Cát căn 3g, Bạch thược dùng sống 3g, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm được trà khoảng 5-10 phút là uống được.

- Tác dụng thanh nhiệt thăng dương; dùng chữa ngoại cảm phong nhiệt phát sốt nóng, chữa đau đầu nhức răng đau, loét họng, chân tay mình mẩy đau, ban chẩn phát bất thấu (thủy đậu mọc không hết).

### ***10.3. Trà thăng ma long đởm khương hoạt***

- Thăng ma 5g, Long đởm thảo 3g, Khương hoạt 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm toàn bộ dược trà 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt tiêu thũng (phù); dùng chữa chân răng sưng đau, răng vàng khẩu xú.

## **11. Trà được chữa bệnh miệng lưỡi lở loét (niêm mạc vòm miệng lở loét)**

### ***11.1. Trà kiều bá***

- Liên kiều 5g, Hoàng bá 1g, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm toàn bộ dược trà khoảng 10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị Trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt tiêu hoả. Dùng chữa miệng lưỡi, vòm miệng lở loét, sưng đau.

### ***11.2. Trà thăng liên***

- Thăng ma 5g, Hoàng liên 1g, Trà xanh 3g.

- Dùng 250ml hãm toàn bộ dược trà 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, dùng chữa miệng lưỡi sinh lở loét, miệng nhiệt xú.



### ***11.3. Trà thương bá***

- Thương truật 5g, Hoàng bá 1g, Trà xanh 3g.
- Dùng 200ml nước sôi hãm toàn bộ dược liệu 5-10 phút là được, thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.
- Tác dụng: Thanh nhiệt ráo thấp, dùng chữa thấp nhiệt dẫn tới đau gân cốt, viêm khớp.

### ***11.4. Trà nhân sâm thăng ma hoàng kỳ***

- Nhân sâm 3g, Thăng ma 3g, Hoàng kỳ 3g, Hoa Trà 3g.
- Dùng 250ml nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị Hoa trà được.
- Tác dụng: Bổ khí thăng dương, xuyên thấu tà độc; dùng chữa bệnh bạch huyết cầu giảm thiểu, niêm miệng lở loét lâu không khỏi, nhâm trực tràng nhâm kết tràng, huyết áp thấp, chóng mặt, niệu độc, băng lậu, khí hư nóng âm ỉ.

## **12. Trà được chữa bệnh nhiệt khát**

### ***12.1. Trà đại hoàng sinh địa***

- Đại hoàng 1g, Sinh địa 3g, Trà xanh 3g.
- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà khoảng 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt tả hỏa sinh tân dịch. Dùng chữa bệnh hư lao nôn mửa, bệnh nhiệt làm tân dịch bị tổn thương, miệng khát.

### ***12.2. Trà đại thanh diệp***

- Đại thanh diệp 5g, Hoa Nhài 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm được liệu 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần nước sôi để tận dụng Trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, mát huyết cầm huyết, kháng khuẩn. Dùng chữa bệnh nóng phiền khát, cúm, viêm gan cấp truyền nhiễm, trĩ khuẩn lỵ, hoàng đản, miệng lở loét, ung thư thũng độc, viêm ruột cấp tính.

### ***12.3. Trà trúc mai***

- Trúc nhự (tinh Tre) 5g, Ô mai 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà 10 phút sau, uống. Có thể cho ít đường trắng vào nước Trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt sinh tân dịch. Chữa thương thụ phiền khát.

### ***12.4. Trà xa tiền phục linh***

- Xa tiền tử 3g, Phục linh 3g, Trư linh 3g, Nhân sâm 2g, Hoa Trà 3g.

- Dùng 350ml nước sôi hãm các vị khoảng 10 phút sau là uống được.



- Tác dụng: Khu thụ lợi thủy (“đuổi” nóng lợi thủy), dùng chữa bệnh thổ tả, phiền khát, tiểu tiện không thông.

### **13. Trà được chữa miệng đắng**

#### ***13.1. Trà toan táo nhân hoàng liên***

- Toan táo nhân (nhân hạt táo chua) 5g, Hoàng liên 1g, Hoa Trà 1g, đường 10g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm toàn bộ được trà khoảng 5-10 phút là dùng được; khi uống cho đường vào khuấy đều. (Đối với người mắc bệnh huyết áp cao và bệnh tiểu đường, thì không dùng đường.... )

- Tác dụng: Dưỡng huyết an thần, thanh tâm trừ phiền. Dùng chữa bệnh huyết tim bất túc (máu tim không đủ), tim nóng gây tâm thần bất an phiền háo khó ngủ, vòm miệng lở rộp, miệng đắng.

#### ***13.2. Trà sài hồ***

- Sài hồ 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm được trà khoảng 5-10 phút là uống được; thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Thông gan, thăng dương, hoà giải biểu lý, giải nhiệt, trấn tĩnh, giáng huyết áp. Dùng chữa bệnh thiếu dương hàn nhiệt xuất hiện luân phiên, ngực đau tức, tai điếc, miệng đắng, mắt mờ, sốt rét, lời dom, sa tử cung, kinh nguyệt không đều.

### ***13.3. Trà uất kim hoàng cầm***

- Uất kim (Khương hoàng, Ngọc kim, Nghê) 5g, Hoàng cầm 3g, Xích thực 3g, Chỉ xác 3g, Sinh địa 3g, Hoa Nhài 3g.

- Dùng 400ml nước sạch, sắc còn 300ml, uống.

- Tác dụng: Thanh nhiệt trừ ôn, thông gan giải uất, tán ứ. Dùng chữa bệnh thấp nhiệt uất kết và đau, miệng đắng, phiền khát, nước tiểu đỏ đái buốt, phổi nham.

### ***14. Trà được chữa bệnh miệng hôi***

#### ***14.1. Trà thăng long khương***

- Thăng ma 5g, Long đờm thảo 3g, Khương hoạt (Nghê) 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm, toàn bộ được trà, pha uống tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt tiêu thũng. Dùng chữa chân răng sưng đau, răng vàng miệng hôi.

#### ***14.2. Trà cát căn thăng ma***

- Cát căn 5g, Thăng ma 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm, uống

- Tác dụng: Thăng tán giải độc. Dùng chữa vị (dạ dày) uất nhiệt dẫn tới chân răng lở loét sưng đau, miệng hôi, nhức đầu, thần kinh tam thoa đau, viêm mũi, viêm xoang, sỏi, viêm gan.



### ***14.3. Trà hoắc hương***

- Hoắc hương 5g, Trà xanh 3g, Đường phèn 10g.

- Dùng 200ml sôi hãm Trà được khoảng 5-10 phút là được; thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị nhạt.

- Tác dụng thanh nhiệt trừ thấp, kháng khuẩn. Dùng chữa ngoại cảm nhiệt thấp, sốt nóng, đau đầu, ngực đầy ứ, nôn mửa, đau bụng đi tả, kiết lỵ, sốt rét, miệng hôi.

### ***14.4. Trà hoắc hoàng đại hoàng***

- Hoắc hương 5g, Đại hoàng 1g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm Trà được khoảng 5-10 phút là uống được; thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị Trà được.

- Tác dụng: Trừ thấp giải độc. Dùng chữa bệnh thấp nhiệt đại tiện táo kết, miệng hôi, miệng lưỡi sinh lở loét.

## **15. Trà được phòng chữa ung nhọt viêm nhiệt**

### ***15.1. Trà rau má tần giao bì***

- Rau má 5g, Tần giao bì (làm sạch lông tơ) 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi già hãm các vị trà được khoảng 10 phút là uống dần được. Thêm nước sôi hãm uống 2 - 3 lần để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc. Dùng chữa bệnh đại tiện ra máu mủ, viêm đại tràng, viêm khung xương chậu, bệnh huyết bạch và cảm nhiễm thuộc huyết nhiệt.

### ***15.2. Trà xích thuộc***

- Xích thuộc 10g, Hoa Trà (Hoa Nhài) 3g

- Dùng 300ml nước sôi già, hãm các vị Trà được khoảng 10 phút là uống dần được. Thêm nước sôi hãm 2 -3 lần, uống để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Tan ứ chỉ thông, mát huyết tiêu thũng, giải hỗn loạn, hạ huyết áp, trấn tĩnh kháng viêm, kháng mụn nhọt, lở loét, kháng khuẩn giải nhiệt. Dùng chữa bệnh bụng đau đầy trướng, kháng khuẩn giải nhiệt. Dùng chữa bệnh bụng đau đầy trướng, thống kinh, mắt đỏ, ung thũng, huyết ứ.

### ***15.3. Trà ô mai cam thảo***

- Ô mai 3 quả, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g, đường phèn 10g.

- Dùng 300ml nước sôi già, hãm các vị dược liệu khoảng 10 phút, gạn lấy nước thuốc cho đường phèn vào khuấy đều để uống.

- Tác dụng: Sinh tân dịch chỉ khát, liễm phế chỉ ho, thông ruột. Dùng chữa ung nhọt mũi họng và trực tràng.



#### ***15.4. Trà sơn đậu căn xạ can***

- Sơn đậu căn 1g, Xạ can 3g, Trà Xanh 3g
- Dùng 200ml nước sôi già, hãm toàn bộ dược liệu khoảng 10 phút sau là uống dần được. Thêm nước sôi hãm uống tới vị trà được nhạt.
- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, tiêu đờm lợi cổ họng. Dùng chữa cổ họng nhiệt độc sưng đau, viêm họng cấp tính, viêm amidan cấp tính.
- Kiêng kỵ: Tỳ vị hư hàn, đại tiện lỏng thì không nên dùng

#### **16. Trà dược phòng chữa ung nhọt vú**

##### ***16.1. Trà hạ khô thảo***

- Hạ khô thảo 10g, Trà xanh 3g
- Dùng 200ml nước sôi già hãm toàn bộ dược liệu 10 phút sau là uống dần được, thêm nước sôi hãm uống tới vị trà được nhạt.
- Tác dụng: Thanh gan tán kết, kháng khuẩn hạ huyết áp. Dùng chữa viêm gan cấp tính, vú bị ung nhọt mất đỏ sưng đau; băng huyết đới hạ, huyết áp cao.

##### ***16.2. Trà thiên môn đông***

- Thiên môn đông 10g, Trà xanh 3g
- Dùng 300ml nước sôi già hãm toàn bộ dược trà, uống, có thể thêm ít đường

- Tác dụng, gia âm nhuận táo, thanh phế giáng hoả; kháng khuẩn, kháng ung thũng. Dùng chữa các chứng bệnh âm hư phát nhiệt, ho thổ huyết, phế ung, cổ họng sưng đau, tiêu khát (tiểu đường), đại tiện táo hết, nhũ phòng thũng lỵ.

### **16.3. Trà thiên bối**

- Thiên môn đông 5g, Xuyên bối mẫu 3g, Phục Linh 3g, A giao 3g, Hồ đào nhân 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 400ml nước sắc sôi 5 vị được khoảng 10 phút, sau đó mới hãm thêm trà xanh vào khoảng 5 phút nữa là uống dần được.

- Tác dụng: Thanh phế trừ đờm. Dùng chữa bệnh phế nhiệt ho và ho ra máu, thổ huyết, phế ung, tuyến nhũ suy.

### **16.4. Trà bồ bạch thanh cam**

- Bồ công anh 3g, Bạch chỉ 3g, Thanh bì 3g, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi già hãm tất cả các vị khoảng 10 phút sau là uống dần được; thêm nước sôi hãm uống tới vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Tiêu đờm tán huyết, giáng hoả giải độc, kháng khuẩn tiêu viêm. Dùng chữa cổ họng tê đau, ợ khí, mụn nhọt kết hạch, ung thũng nhọt độc, phụ nữ bế kinh.



## **17. Trà được phòng chữa phế**

### ***17.1. Trà kim ngân hoa cam thảo***

- Kim ngân hoa (Nhãn đông) 5g, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi già hãm tất cả dược liệu 10-15 phút sau là uống dần được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị dược.

- Tác dụng: Thanh nhiệt lương huyết, điều hòa khí vị.

Dùng chữa: cổ họng sưng đau, phế nham; ung nhọt, bệnh nhiệt.

### ***17.2. Trà bồ công anh***

- Bồ công anh 5g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi già, hãm được trà 10-15 phút sau là uống dần được; thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị dược.

- Tác dụng: Thanh nhiệt tán kết, lợi tiểu tán kết, kháng khuẩn. Dùng chữa phế nham (phế ung), viêm tuyến vú cấp tính; ngoại cảm phát sốt nóng; nhọt độc “mọc” ở sau gáy; viêm kết mạc cấp tính.

### ***17.3. Trà bồ công anh qua lâu nhân***

- Bồ công anh 5g, Qua lâu nhân 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi già, hãm toàn bộ dược trà 10-15 phút sau là uống dần được; thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt tán kết, hoà vị (dạ dày) tiêu bí. Dùng chữa phế nham (phế ung), viêm dạ dày mạn tính; bệnh loét dạ dày; chứng sỏi mật, viêm nang mật, người có chứng đờm nhiệt.

#### ***17.4. Trà uất kim hoàng cầm.***

- Uất kim (nghệ già) 5g, Hoàng Cầm 3g, Xích thược 3g, Chỉ xác 3g, Sinh địa 3g, Hoa trà (Hoa nhài) 3g.

- Dùng 400ml nước sắc 6 vị dược trên cho sôi khoảng 5-10 phút là uống dần được. Sắc uống vài lần để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải ôn, thông gan giải uất, tán ứ. Dùng chữa phế nham (phế uy) thấp nhiệt uất kết gây đau, miệng đắng phiền khát, nước đái đỏ, đái buốt.

### **18. Trà dược phòng chữa ung đường tiêu hoá**

#### ***18.1. Trà ý dĩ kha tử***

- Ý dĩ nhân (hạt bo bo) 5g, Kha tử 3g, Hoa Nhài 3g.

- Dùng 300ml nước, sắc Ý dĩ nhân và Kha tử tới khi sôi mới cho Hoa Nhài vào hãm 5-10 phút là uống dần được.



- Tác dụng: Tiêu thũng, kháng thũng lỵ. Dùng chữa phế ung, tê thấp, phù thũng bí đái, đau ruột, tả lỵ, trường ung.

### ***18.2. Trà ý dĩ biến súc***

- Ý dĩ nhân 5g, Biến súc 3g, Hoa Nhài 3g.

- Dùng 350ml nước sạch, sắc Ý dĩ nhân và Biến súc tới khi sôi già rồi mới cho Hoa Nhài vào hãm 5-10 phút sau là uống dần được. Thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị được trà Hoa Nhài.

- Tác dụng: Lợi thủy tiêu thũng. Dùng chữa thấp nhiệt nội kết tiểu tiện bất lợi; thủy thũng, bang quang ung.

## **19. Trà dược phòng chữa thực đạo ung**

### ***Trà uất kim mộc hương***

- Uất kim (Nghệ vàng) 5g. Mộc hương 3g. Nga truật 3g, Đàn bì 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 300ml nước sôi già hãm toàn bộ dược trà 5-10 sau là uống dần được; thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng trà dược.

- Tác dụng: Lý khí giải uất. Dùng chữa gan ung, dạ dày ung, thực đạo ung, chữa bệnh phụ nữ kinh nguyệt không đều, “tình chí” bị thương tổn....

## **20. Trà dược phòng chữa dạ dày ung**

### ***20.1. Trà bạch truật***

- Bạch truật 10g, trà ô - long 3g.

- Dùng 300ml nước sôi già hãm toàn bộ dược trà 10-15 phút sau là uống dần từng ngụm được, thêm nước sôi hãm 2-3 lần uống.

- Tác dụng: Kiện tỳ ích vị, hoà trung trừ thấp; lợi tiểu đường huyết, kháng huyết ngưng, kháng khuẩn, cường tráng. Dùng chữa bệnh tỳ vị khí hư không đủ sức vận hoá, thuỷ thấp gây nên mệt mỏi thiếu khí, ăn không thấy ngon miệng, ỉa chảy, phù nước, tiểu tiện bất lợi, viêm gan, dạ dày ung.

## ***20.2. Trà ý dĩ hoa trà***

- Ý dĩ nhân 10g, Hoa trà (hoa Nhài) 3g.

- Dùng 300ml nước sắc Ý dĩ nhân (hạt Bobo) tới khi sôi khoảng 5-10 phút, sau mới cho Hoa trà vào hãm thêm 5 phút nữa là uống dần được. Pha nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Kiện tỳ bổ phế, tiết nhiệt lợi thấp, hạ đường huyết, kháng thủng lỵ. Dùng chữa bệnh phù nước, ỉa chảy, tê thấp, gân mạch co rút làm cho co duỗi bất lợi, chân đau tức khí; bạch đới, đau dạ dày, cổ tử cung viêm đau.

## **21. Trà dược phòng chữa đại tràng ung**

### ***Trà sâm thăng hoàng kỳ***

- Nhân sâm 3g, Thăng ma 3g, Hoàng kỳ 3g, Hoa trà 3g.



- Dùng 250 ml nước sôi già hãm tất cả các vị trà được khoảng 10 phút sau là uống dần được. Thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Bổ khí thăng dương, xuyên thấu tà độc. Dùng chữa các chứng bệnh: bạch huyết cần giảm thiểu; khí hư, sốt nóng âm ỉ kéo dài làm cho vòm miệng lở rộp lâu không khỏi; trực tràng ung; huyết áp thấp; chóng mặt; băng huyết; nước tiểu đục.

## **22. Trà dược phòng chữa trực tràng ung**

### ***Trà ô mai cam thảo***

- Ô mai 3 quả, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g, đường phèn 10g.

- Dùng 250ml nước sôi già hãm 3 vị trà được 10 phút, khi uống mới cho đường phèn vào khuấy đều là được.

- Tác dụng: Sinh tân dịch chỉ khát, liễm phế chỉ ho, sơ trường an hồi (chữa đau bụng giun). Dùng chữa viêm mũi, viêm họng, viêm trực tràng.

## **23. Trà dược chữa bệnh tiểu đường**

### ***23.1. Trà hoàng liên tri mẫu***

- Hoàng liên 0,5g, Tri mẫu 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sạch sắc Hoàng liên và Tri mẫu cho đến khi nước sôi khoảng 5-10 phút, mới cho Trà xanh vào chờ nước sôi lại khoảng 5 phút là uống

được. Lần 2 và 3 chỉ cần dùng nước sôi hãm là được, nhằm tận dụng vị Trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt trừ thấp, dưỡng âm giáng hoả. Dùng chữa bệnh âm hư hoả vượng gây nên sốt nóng âm ỉ (từ 37,5 đến 38°C), ra mồ hôi trộm, ho ra máu, di tinh, viêm thận, bệnh tiểu đường, đái ra máu v.v.

### ***23.2. Trà cát căn đan sâm***

- Cát căn 5g, Đan sâm 3g, Hoa Trà (Hoa Nhài) 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút là uống được, pha thêm nước sôi hãm uống cho tới vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Hoá ứ sinh tân (sinh mới), ích vị (dạ dày) sinh tân dịch. Dùng chữa chứng tiêu khát kèm huyết ứ, huyết áp cao; bệnh tim; hoàng đản; và dùng chữa bệnh tiểu đường.

### ***23.3. Trà phục linh hoàng liên***

- Phục linh 5g, Hoàng liên 3g, Thiên hoa phấn 1g, Hoa trà 3 g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 5-10 phút là được, hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Kiện tỳ sinh tân chỉ khát. Dùng chữa bệnh tiểu đường do thận thuỷ bất túc tim hoả vượng gây nên.



#### ***23.4. Trà trạch tả hoa trà***

- Trạch tả 10g, Hoa Trà (Hoa Nhài) 3g.
- Dùng 300ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 5 - 10 phút uống, pha uống tới khi vị nhạt.
- Tác dụng: Lợi thủy thấm thấp, tiết nhiệt, lợi tiểu, giáng áp. Dùng chữa bệnh tiểu đường; thủy thũng; tiểu tiện bất lợi; nôn mửa; chân sưng; đờm nhiều; huyết áp cao; nhiễm mỡ trong máu; trung nhĩ tích dịch (tai giữa tích dịch).

#### ***23.5. Trà trạch tả cát căn hoa trà***

- Trạch 5g, Cát căn 3g, Ngũ gia bì 3g, Hoa Trà 3g.
- Dùng 300ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 5 - 10 phút uống, pha nước hãm uống tới vị nhạt.
- Tác dụng: Lợi thủy, sinh tân dịch, giáng đường huyết.

Dùng chữa bệnh tiểu đường và thủy thũng, phiền khát.

#### ***23.6. Trà trạch hoàng thiên sâm***

- Trạch tả 5g, Thiên hoa phấn 3g, Hoàng liên 1g, Đảng sâm 1g, Hoa Trà 5g.
- Dùng 300ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 5-10 phút uống, pha nước hãm uống tới vị nhạt.
- Tác dụng: Thanh nhiệt vận thấp. Dùng chữa bệnh tiểu đường.

### **23.7. Trà qua - lâu**

- Qua lâu căn 10g, Hoa trà 3g.
- Dùng 300ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 5 - 10 phút uống, pha thêm nước hãm uống tới vị nhạt.
- Tác dụng: Nhuận phế, hoá đàm (trừ đờm), tán kết, nhuận tràng, kháng khuẩn, kháng ung nhọt. Dùng chữa bệnh tiểu đường và ho có đờm nhiệt ho ra máu; ngực tê, đại tiện táo hết.

## **24. Trà được chữa bệnh viêm tụy cấp tính**

### **24.1. Trà rau má ý dĩ nhân**

- Rau má 5g, ý dĩ nhân (hạt Bobo) Trà xanh 3g.
- Dùng 250ml nước sôi già hãm được trà khoảng 5-10 phút là uống dần được, pha nước hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị trà được.
- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết tiêu ung. Dùng chữa bệnh ruột ung, gan suy, phế ung, viêm tụy cấp tính, viêm bồn xoang (vùng bao bọc bảo vệ bàng quan và tạng), thống kinh do kinh gan uất nhiệt; gan cứng hoá và phát nhiệt.

### **24.2. Trà đại hoàng**

- Đại hoàng 1g, Hồng trà 5g, Đường trắng 10g.
- Dùng 200ml nước sôi già hãm Trà được khoảng 5-10 phút gạn lấy nước thuốc cho đường vào, uống. Pha nước sôi hãm uống tới vị trà được nhạt.



- Tác dụng: Thanh nhiệt kháng khuẩn, kháng u  
thũng. Dùng chữa các bệnh táo bón, kiết lỵ sơ khởi,  
ung nhọt thũng độc, phù nước, viêm tụy cấp tính;  
viêm túi mật; nước tiểu đục; nhuận tràng.

## **25. Trà được chữa viêm thận và niệu quản mắc phải**

### ***25.1. Trà kim kỳ hoa***

- Hoàng kỳ 5g, Kim ngân hoa 3g, Hoa Nhài 3g.

- Dùng 200ml nước sôi già hãm các vị được hoa  
5-10 phút là uống dần được, pha hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Ích khí giải độc. Dùng chữa mụn  
nhọt độc sưng đau miệng lở loét lâu không khỏi, viêm  
thận mạn tính, viêm gan mạn tính.

### ***25.2. Trà hoàng cầm (xem mục 2.4)***

### ***25.3. Trà liên kiều***

- Liên kiều 20g, trà xanh 3g.

- Dùng 250ml nước sạch sắc Liên kiều cho sôi 5  
phút sau mới hãm Trà xanh thêm 5 phút nữa là  
uống dần được, pha 2-3 lần nước sôi già để tận dụng  
trà được. Cũng có thể dùng nước sôi già trực tiếp  
pha hãm Trà xanh và Liên kiều khoảng 5-10 phút là  
uống được.

- Tác dụng: Giải độc tán kết, dùng chữa bệnh  
viêm thận cấp tính.

## **26. Trà được chữa suy thận cấp tính**

### ***26.1. Trà đại hoàng cam thảo***

- Đại hoàng 1g, cam thảo 5g, Trà xanh 5g.

- Dùng 200ml nước sôi già pha hãm tất cả 3 vị. Trà được khoảng 5-10 phút là uống dần được, pha nước sôi 2-3 lần hãm uống, để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Thanh tiết vị (dạ dày) nhiệt, hoà trung kiện vị. Dùng chữa dạ dày nhiệt, nôn mửa, suy thận cấp tính.

### ***26.2. Trà nhân sâm thăng ma hoàng kỳ***

- Nhân sâm 3g, Thăng ma 3g, Hoàng kỳ 3g, hoa Nhài 3g.

- Dùng 250 ml nước sôi già hãm được trà 5-10 phút uống, pha 2-3 lần nước sôi, uống để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Bổ khí thăng dương, xuyên thấu tà độc. Dùng chữa bệnh bạch huyết cầu giảm thiểu; khí hư nóng âm ỉ (37,5% - 38°C) kéo dài gây vòm miệng lở rộp lâu không khỏi, chữa trực tràng và đại tràng ung; chữa huyết áp thấp; chóng mặt; băng huyết; niệu quản nhiễm độc, (ống dẫn nước tiểu từ bàng quang thải ra ngoài).

## **27. Trà được chữa sỏi niệu quản**

### ***Trà mộc thông hoạt thạch***

- Mộc thông 1g, Hoạt thạch 3g, Trà xanh 3g.



- Dùng 200ml nước sôi hãm trà được 5 - 10 phút, uống, pha nước sôi hãm 2~3 lần uống tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng lợi thấp thông lâm (bệnh viêm niệu đạo). Dùng chữa bệnh “niệu lộ” kết thạch, tiểu tiện “lâm lý” bất tiện.

## **28. Trà được chữa bệnh viêm tuyến tiền liệt**

### ***Trà ngư tấ trạch lan***

- Ngư tấ 5g, Trạch lan 3g, Hoa Trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 5 - 10 phút uống, pha thêm nước hãm uống tới vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Hoá ứ thông tê, lợi thuỷ tiêu thũng. Dùng chữa bệnh đau lưng mỗi gối do ứ huyết trở trệ, viêm tuyến tiền liệt mạn tính; ống dẫn trứng tích nước, bế kinh, thống kinh.

## **29. Trà được chữa bệnh sỏi mật**

### ***29.1. Trà bồ qua***

- Bồ công anh 5g, qua lâu 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút là được, pha nước sôi hãm 2-3 lần, uống tới vị nhạt

- Tác dụng: Thanh nhiệt tán hết, hoà vị (dạ dày) tiêu bĩ. Dùng chữa bệnh viêm dạ dày mạn tính, bệnh loét dạ dày; chứng sỏi mật; chứng viêm túi mật có đờm nhiệt; viêm phổi.

### **29.2. Trà kim tiền sài hồ**

- Kim tiền thảo 5g, Sài hồ 3g, Hoa Nhài 3g.
- Dùng 250ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút là uống được, thêm nước hãm uống cho tới khi vị hoa trà được nhạt.
- Tác dụng: Thanh lợi thấp nhiệt, sơ can lợi đả. Dùng chữa bệnh thấp nhiệt tích kết kinh can; hiệp trợ trường thống, hoàng đản; viêm túi mật, chứng sỏi mật.

### **29.3. Trà qua lâu chỉ thực.**

- Qua lâu 5g, Chỉ thực 3g, Hoa trà 3g
- Dùng 200ml nước sôi già hãm được trà 5-10 phút là uống được. Thêm nước sôi hãm uống tới khi vị trà nhạt.
- Tác dụng: Hóa đàm nhiệt, tiêu bĩ kết. Dùng chữa các chứng bệnh ho tức ngực, đờm vàng quánh, đau tim, rêu lưỡi vàng nhiệt, viêm gan, viêm dạ dày mạn tính, viêm túi mật sỏi mật.

## **30. Trà được chữa bệnh viêm túi mật**

### **30.1. Trà kim tiền sài hồ (xem mục 29.2)**

### **30.2. Trà nhân trần uất kim**

- Nhân trần 5g, Uất kim 3g, Trà xanh 3g.
- Dùng 250ml nước sôi hãm 5-10 phút, uống thêm nước sôi hãm uống tới vị Trà được nhạt.



- Tác dụng: Thanh lợi thấp nhiệt, sơ can (thông gan) hoạt huyết.

Dùng chữa bệnh viêm gan mạn tính, viêm túi mật, chứng huyết mỡ cao.

### ***30.3. Trà sài hồ bạch thược***

- Sài hồ 5g, Bạch thược 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm 5-10 phút uống, thêm nước hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị Trà được.

- Tác dụng: Dưỡng huyết nhu gan. Dùng chữa bệnh viêm gan mạn tính, gan xơ cứng hoá; viêm túi mật, viêm vị tràng; nhũ phòng tương thống (vú sưng đau).

## **31. Trà được chữa bệnh protein niệu**

### ***31.1. Trà thổ phục linh mao căn***

- Thổ phục linh 3g, Bạch mao căn 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 5 - 10 phút, uống, thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, trừ thấp thông kinh lạc.

Dùng chữa bệnh viêm thận mạn tính, đản bạch niệu (protein niệu); nếu mỗi ngày tiểu tiện ra vượt quá 200mg protein là có liên quan đến bệnh thận).

### ***31.2. Trà kim tiền thảo biển súc***

- Kim tiền thảo 5g, Biển súc 3g, Trà xanh 3g
- Dùng 250ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút, uống, pha thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.
- Tác dụng: Thanh nhiệt lợi thủy. Dùng chữa bệnh phù nước do viêm thận, đái ra protein.

### ***31.3. Trà ý kỷ***

- Ý dĩ nhân 5g, Hoàng kỳ 3g, Hoa Trà 3g.
- Dùng 300ml nước sạch, sắc hai vị Ý dĩ nhân và Hoàng kỳ cho sôi khoảng 5-10 phút sau đó hãm Hoa trà vào, rót ra uống. Pha thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần cho tới khi vị nhạt.
- Tác dụng: Hành thủy tiêu phù thũng, ích khí thác độc. Dùng chữa bệnh phù nước do bệnh thận, viêm thận mạn tính, phù nước do bệnh gan, đản bạch niệu (protein niệu).

### ***31.4. Trà mộc qua tang chi***

- Mộc qua 5g, Tang chi (cành cây Dâu tằm) 3g, Hoa - trà 3g.
- Dùng 250ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút, uống, thêm nước sôi hãm 2-3 lần để tận dụng vị Trà được.



- Tác dụng: Hoá thấp thông kinh lạc. Dùng chữa bệnh viêm khớp mạn tính phong thấp; viêm thận mạn tính kèm bị phong thấp tê đau tứ chi.

## **32. Trà dược chữa bệnh sỏi thận, sỏi hệ tiết niệu**

### **32.1. Trà ngư tinh thảo**

- Ngư tinh thảo (Lá diếp cá) 5g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm dược trà 5-10 phút là uống được; thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị Trà dược.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu tiêu phù sưng, kháng khuẩn, kháng bệnh độc. Dùng chữa sỏi thận, sỏi hệ tiết niệu, mụn nhọt, trĩ, lở dom các bệnh viêm phổi, phù nước.

### **32.2. Trà kim tiền thảo**

- Kim tiền thảo (Đồng tiền lông, Mất trâu) 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm 5 - 10 phút, uống, thêm nước sôi hãm 2 - 3 lần, hãm uống tới khi vị nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt lợi tiểu, trấn ho, tiêu phù sưng, giải độc, kháng khuẩn. Dùng chữa bệnh hoàng đản (bệnh gan) phù nước, tiểu tiện đỏ đau, sỏi thận, sỏi hệ tiết niệu, sỏi bàng quang, đới hạ; thấp nhiệt tê đau.

### **32.3. Trà ngư tất**

- Ngư tất 5g, Hoa Trà

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà 5 - 10 phút. là uống được, thêm nước sôi hãm 2-3 lần uống để tận dụng vị Trà được.

- Tác dụng: Hoạt huyết tán ứ, tiêu ung tán phù thũng, chỉ thống. Dùng chữa đau bụng do huyết ứ đọng, sản hậu ứ trở đau bụng; thiết đả tổn thương; đái ra máu; bệnh sỏi (sạn) hệ tiết niệu, bế kinh nguyệt.

## **33. Trà được chữa bệnh máu nhiễm mỡ**

### **33.1. Trà trạch tả**

- Trạch tả 10g, Hoa Nhài 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm được trà 5 - 10 phút, uống, thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Lợi thủy thẩm thấp, tiết nhiệt, lợi tiểu, giảm huyết áp. Dùng chữa bệnh huyết áp cao, cao huyết mỡ, bệnh tiểu đường, tai giữa tích dịch.....

### **33.2. Trà nhân trần uất kim**

- Nhân trần 5g, Uất kim 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm được trà 5 - 10 phút là uống được; thêm nước sôi hãm uống tới khi vị nhạt.

- Tác dụng thanh lợi thấp nhiệt, thông gan hoạt huyết. Dùng chữa bệnh máu nhiễm mỡ, viêm thận mạn tính, viêm túi mật.



### **33.3. Trà sơn tra hạt muồng**

- Sơn tra 5g, Hạt muồng 3g, Hoa trà 3g.
- Dùng 250 ml nước sôi pha hãm 5-10 phút là uống được.
- Tác dụng thanh gan tiêu tích, hoá ứ tiêu mỡ. Dùng chữa bệnh huyết áp cao, chứng máu nhiễm mỡ, bệnh tim, viêm túi mật; mỡ gan.

### **34. Trà được chữa bệnh gan bị xơ hoá**

#### **34.1. Trà sài hồ bạch thược**

- Sài hồ 5g, Bạch thược 3g, Trà xanh 3g.
- Dùng 200ml nước sôi pha hãm 5-10 phút là uống được. Thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị Trà được.
- Tác dụng: Dưỡng huyết nhu gan. Dùng chữa bệnh gan xơ cứng, viêm gan cấp mạn tính, viêm túi mật, viêm dạ dày và đường ruột; bầu vú sưng đau.

#### **34.2. Trà tam thất kê nội kim**

- Tam thất 5g, Kê nội kim (màng lụa mề gà) 3g, Hoa Trà 3g.
- Dùng 300ml nước sạch sắc hai vị Tam thất và Kê nội kim sôi khoảng 5-10 phút, gạn lấy nước thuốc hãm Hoa trà, hãm uống cho tới khi vị nhạt.
- Tác dụng: Hoá ứ tiêu tích, khai vị khí. Tác dụng chữa viêm gan mạn tính; gan xơ hoá; khí huyết ứ trệ thanh khối thũng vùng bụng.

### **34.3. Trà câu kỷ bạch thược**

- Câu kỷ tử 5g, Bạch thược 3g, Trà xanh 3g, Đường phèn 10g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm 5 - 10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Dưỡng huyết nhu gan. Dùng chữa bệnh viêm gan mạn tính do gan thận tinh huyết không đủ, gan xơ cứng, đổ máu cam; âm hư dương cương (cao) làm hoa mắt chóng mặt, hoảng sợ.

## **35. Trà được chữa bệnh xơ vữa động mạch.**

### **35.1. Trà cát căn hoàng kỳ**

- Cát căn 5g, Hoàng kỳ 3g, Hoa Trà 3g

- Dùng 250ml nước sôi hãm được trà 5 - 10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm vài lần, uống tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Bổ khí cử dương, thăng thanh lọc hoạt huyết. Dùng chữa huyết áp cao, khí âm lưỡng hư; mạch máu não xơ cứng hóa và khí âm lưỡng hư di chứng khí hư để lại sau khi bị trúng phong.

### **35.2. Trà hà thủ ô bạch thược**

- Hà thủ ô 5g, Bạch thược 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sạch sắc hai vị Hà thủ ô và Bạch thược, sôi khoảng 10 phút sau đó cho Trà xanh vào hãm trà uống. Có thể hãm thêm Trà xanh hoặc không dùng Trà xanh cũng được.



- Tác dụng: Ích gan thận, dưỡng tim huyết. Dùng chữa bệnh gan thận bất túc (không đủ công năng), tim huyết tổn thất, buồn phiền mất ngủ, hồi hộp bất an, đầu choáng tai ù, huyết áp cao, động mạch xơ vữa thuộc chứng bệnh gan thận âm hư.

### **36. Trà được chữa bệnh xuất huyết não cấp tính**

#### ***36.1. Trà hạ hoè tiểu kế***

- Hạ khô thảo 5g, Hoa Hoè 3g, Tiểu kế 3g (Ô rô cạn nhỏ lá, tên khoa học là *Cnicus segetum* Maxim, họ Cúc (Asteraceae) cũng công dụng như Ô rô cạn nhưng tác dụng kém hơn), Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi pha hãm 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Thanh tả gan nhiệt, lương huyết cầm máu. Dùng chữa bệnh gan nóng viêm dẫn đến xuất huyết não, xuất huyết đáy nhãn cầu mắt, chảy máu cam, đái ra máu, trĩ lòi dom xuất huyết v.v.

#### ***36.2. Thuốc sắc uống***

- Quế chi, Phụ tử, Khương hoạt, Phòng phong, Bán hạ mỗi vị 6 gam, Hậu phác, Thiên ma, Tử tô, Bạch cương tâm, Toàn yết, Thạch xương bồ mỗi vị 10 gam, Đằm Nam tinh 5 gam.

- Dùng nước sạch 600ml sắc toàn bộ dược liệu, sắc còn 200ml, chia 2 lần uống trong ngày.

- Dùng chữa trường hợp người bệnh đột nhiên ngã lãn, mặt trắng nhợt, nôn mửa dữ dội, chân tay co quắp ngôn ngữ méo mó đờm tắc trong cổ.

### **37. Trà dược mỹ dung**

#### **37.1. Trà nữ hoàng Tắc Thiên (chữa da mặt sạm)**

- Ích mẫu thảo 10g, Hoạt thạch 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sạch sắc hai vị dược cho sôi 10 phút, sau đó hãm trà xanh vào 5 phút là uống được. Có thể cho vào ít đường phèn. Thêm nước sôi hãm 2-3 lần uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Nhuận da khư ban, tiêu sò. Dùng chữa da mặt sạm, da khô, vết nhăn lồi lõm, tàn hương.

#### **37.2. Trà ngọc chi (chữa da mặt thô)**

- Nhân sâm 2g, Bạch truật 2g, Cam cúc (Cúc hoa) 2g, Cát căn 2g, Mạn kinh tử 2g, Trà xanh 5g.

- Dùng 450ml nước sạch sắc các vị thuốc cho đến lúc sôi khoảng 5-10 phút, sau đó mới hãm trà xanh vào. Có thể cho vào ít đường. Thêm nước sôi hãm uống tới khi vị Trà dược nhạt.

- Tác dụng: Nhuận da ích thần. Dùng chữa bệnh mặt da thô, thần nhược cơ nhục nhão (thần sắc nhược, cơ bắp thịt nhão).



### ***37.3. Trà nguyên cung dưỡng nhan sắc***

- Hà thủ ô 2g, Nhục thung dung 2g, Thỏ ty tử 2g, Trạch tả 2g, Câu kỷ tử 2g, Trà xanh 5g.

- Dùng 400ml nước sắc 5 vị thuốc trên cho tới khi sôi được 5-10 phút mới hãm Trà xanh vào uống. Có thể cho vào ít đường phèn vào. nước thuốc khi uống. Thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Mỹ phát dưỡng nhan sắc. Dùng chữa chứng gan thận bất túc làm rụng tóc, tóc bạc, dung diện vô hoa.

### ***37.4. Trà minh cung***

- Câu kỷ tử 2g, Thiên - môn đông 2g, Sinh địa 2g, Nhân sâm 2g, phục linh 2g, Trà xanh 5g, Mật ong 10g.

- Dùng 450ml nước sắc 5 vị được, sôi nhẹ lửa 10 - 20 phút, rồi hãm Trà xanh. Khi uống cho mật ong vào nước thuốc khuấy đều là được. Thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị được trà nhạt.

- Tác dụng: Bổ khí dưỡng âm, đẹp da cường thân. Dùng chữa sắc mặt xanh nhợt, dung nhan suy giảm.

### ***37.5. Trà thanh cung bổ gan thận mọc tóc đen***

- Hà Thủ ô 2g, Thỏ ty tử 2g, Ngưu tất 1g, Sinh địa 1g, Bá tử nhân 2g, Hồng trà 5g.

- Dùng 400ml nước sắc 5 vị được trên, cho sôi nhẹ lửa 10-20 phút, rồi hãm Hồng trà vào khoảng 5 phút là uống được. Có thể cho ít mật ong vào nước thuốc khi uống thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Bổ gan thận, mọc tóc đen. Dùng chữa chứng bệnh tóc thưa, rụng tóc, tóc bạc.

### ***37.6. Trà kim cung thơm miệng chắc răng***

- Hoàng liên 1g, Thăng ma 2g, Hoắc hương 2g, Mộc hương 1g, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g, Đường phèn 10g.

- Dùng 450 ml nước sắc sôi nhẹ lửa 5 vị được trên khoảng 10-20 phút, rồi hãm Trà xanh vào khoảng 5 phút sau nữa là uống được. Khi uống cho ít đường phèn vào khuấy đều là được.

- Tác dụng: Thanh vị (dạ dày) nhiệt, sạch răng thơm miệng, chắc răng chỉ thống. Dùng trị miệng hôi, răng cam xuất huyết, răng lung lay.

### ***37.7. Trà thanh cung giảm phì***

- Thạch tả 3g, Thạch xương bồ 3g, Sơn tra 3g, Lá Tía tô 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 350ml nước sôi hãm được trà 5 - 10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới khi vị Trà được nhạt.



- Tác dụng: Hành thủy, giảm phì, giảm mỡ. Dùng chữa chứng thân thể béo phì; bệnh mỡ huyết.

### ***37.8. Trà nguyên triểu tăng nhan sắc***

- Hạt Bí đao 3g, Hạnh nhân 2, Trần bì 2g, Trà xanh 3g, đường phèn 3g.

- Dùng 300ml nước sắc các vị Hạt bí đao, Hạnh nhân, Trần bì, cho sôi nhẹ lửa khoảng 10-20 phút, mới cho Trà xanh vào hãm uống; thêm nước sôi hãm uống cho tới vị Trà được nhạt. Đối với người tăng huyết áp, tiểu đường thì không dùng đường phèn.

Tác dụng: Nhuận da tăng vẻ đẹp. Dùng chữa da mặt bị sạm, vẻ tiểu tụy, da bị tàn nhang

- Tác dụng: Lợi niệu trừ thấp, hạ huyết áp, giảm mỡ, giảm phì. Dùng chữa bệnh béo phì, phù nước, tăng huyết áp, máu nhiễm mỡ.

### ***37.9. Trà cung đình mỹ phu (trà làm đẹp da)***

- Câu kỷ tử 2g, Sơn tra 2g, Long nhân 2g, Cúc hoa 2g, Thanh quả 2g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm 5 - 10 phút là uống được, tiếp tục thêm nước sôi, pha uống cho tới khi trà nhạt.

- Tác dụng: Sinh huyết dưỡng âm, nhuận da thẩm thít, đẹp nhan sắc. Dùng chữa âm huyết bất túc hoặc sau khi mắc bệnh lâu ngày, da mặt khô sần, cơ da không mềm mại.

### **37.10. Trà giảm béo phì**

- Phục linh 2g, Trạch tả 2g, Xa tiền thảo 2g, Sơn tra 2g, Đại phúc bì 1g, Trà xanh 5g.

- Dùng 350ml nước sôi hãm được trà 5 - 10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống cho tới khi trà nhạt.

## **38. Trà được chữa bệnh tăng huyết áp**

### **38.1. Trà cát căn chè xanh**

- Cát căn (sắn dây) 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm được trà khoảng 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị nhạt.

- Tác dụng: Thăng dương giải cơ (làm thư giãn cơ bắp) trừ phiền chỉ khát, thấu chẩn, giải rối loạn, giảm huyết đường.

- Dùng chữa bệnh ôn gây đau đầu dai dẳng, phiền nhiệt tiêu khát, ban chẩn bất thấu (ban, sỏi mọc không hết); huyết áp cao; tâm giải thống (là chứng trạng đau từng cơn ở vùng ngực, người bệnh có cảm giác tức thở. Đó là do cơ tim thiếu dưỡng khí gây nên, mà phần lớn là biểu hiện của bệnh xơ cứng động mạch, viêm động mạch chủ).

### **38.2. Trà cát căn đan sâm**

- Cát căn (bột sắn dây) 5g, Đan sâm 3g, Hoa Nhài 3g.



- Dùng 250ml nước sôi pha hãm được trà 5-10 phút là uống được; thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng.

- Tác dụng: Hoa ứ sinh tân, ích vị sinh tân dịch. Dùng chữa người có bệnh tiêu khát kèm có huyết ứ đọng, bệnh huyết áp cao; bệnh tim; hoàng đản; bệnh tiểu đường.

### **38.3. Trà trạch tả hoa trà (xem 23.4)**

### **38.4. Trà trạch tả xa tiền thảo**

- Trạch tả 5g, Xa tiền thảo 3g, Hoa Trà 3g.

- Dùng 250 ml nước sôi pha hãm được trà 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Lợi tiểu trừ thấp. Dùng chữa bệnh phù nước, huyết áp cao, tiểu tiện bất lợi.

### **38.5. Trà trạch tả hạ xa câu**

- Trạch tả 5g, Hạ khô thảo 3g, Xa tiền tử (hạt) 3g, Thảo quyết minh (Hạt muồng) 3g, Câu đằng 3g, Hoa trà 5g.

- Dùng 450ml nước sạch sắc các vị Trạch tả, Hạ khô thảo, Xa tiền tử, Thảo quyết minh, Câu đằng cho sôi 10 - 20 phút. Sau đó dùng cả nước và bã hãm Hoa trà thêm 5 phút (vào một cốc to có nắp đậy) là uống được. Sau đó dùng nước sôi khoảng 250 - 300ml hãm uống cho tới khi vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Lợi thủy hạ huyết áp. Dùng chữa bệnh huyết áp cao và bệnh phù nước.

### **38.6. Trà phòng kỷ**

- Phòng kỷ 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi pha hãm được trà 5 - 10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Hành thủy, thanh tiết hạ (lọc dịch và khí bài tiết ra ngoài) tiêu thấp nhiệt; trấn đau, kháng khuẩn, tiêu đờm, kháng quá nhạy cảm, giảm huyết áp. Dùng chữa bệnh phù nước sưng to; thấp nhiệt cước khí (chân sưng phù), tay chân tê đau, nước tiểu nóng đỏ; huyết áp cao.

### **38.7. Trà đỗ trọng**

- Đỗ Trọng 10g, Hoa trà 3g.

- Dùng 300ml nước sôi pha hãm được trà 5-10 phút là uống được.

- Tác dụng: Bổ gan thận, mạnh gân xương, an thai; giảm huyết áp, lợi tiểu. Dùng chữa bệnh lưng tuỷ đau, đầu gối và chân yếu; tiểu tiện dư lịch (đái xong vẫn dư một số giọt...), âm hạ thấp dương (ngứa); huyết áp cao; trẻ em tê bì (di chứng để lại).

### **38.8. Trà đỗ trọng cúc hoa**

- Đỗ trọng 5g, Cúc hoa 3g, Trà xanh 3g.



- Dùng 250ml nước sôi pha hãm được trà 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Thanh can (thanh lọc tạp chất trong gan), sáng mắt, giảm huyết áp. Dùng chữa bệnh huyết áp cao, hoa mắt chóng mặt, đau mắt đỏ.

### **38.9. Trà tang ký sinh**

- Tang ký sinh (Tâm gửi cây dâu) 10g, Hoa trà 10g.

- Dùng 300ml nước sôi pha hãm được trà 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Bổ gan thận, mạch gân cốt, trừ phong thấp, thông kinh lạc, hoạt huyết, an thai, trấn tĩnh, giảm huyết áp. Dùng chữa bệnh lưng đau gối mỏi, gân cốt suy nhược; phong tê thấp; thai lậu; băng huyết; sản hậu sữa không ra; huyết áp cao.

### **38.10. Trà hy thiêm**

- Hy thiêm 10g, Hoa Trà 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Trừ phong thấp, mạnh gân cốt, giảm huyết áp, kháng viêm. Dùng chữa bệnh tứ chi tê bì, đau gân cốt, chân gối yếu vô lực, định nhọt độc sưng đau. Viêm gan cấp tính; huyết áp cao.

## **39. Trà hoa quả**

### **39.1. Trà lê câu kỷ tử**

- Lê tươi 1 quả, Câu kỷ tử 5g, Trà xanh 3g.
- Lê tươi gọt bỏ vỏ thái lát mỏng (hoặc miếng tùy ý sao cho đẹp mắt) cho vào 300ml nước sạch đun sôi sau 5 phút thì rót tất cả ra cốc cho Câu kỷ tử và Trà xanh vào hãm 5 phút là uống được. Có thể cho thêm ít đường phèn vào.
- Tác dụng, nhuận phế bổ thận.
- Dùng chữa hen suyễn do phế thận âm hư.

### **39.2. Trà táo tươi**

- Táo “tây” tươi 1 quả, nhân hạt táo chua 5g, Trà xanh 3g, đường trắng 15g.
- Táo tươi rửa sạch gọt bỏ vỏ, thái lát mỏng, rồi cùng với nhân hạt táo chua, dùng 300ml nước sạch nấu cho sôi 5 phút; sau đó cho trà xanh vào hãm khoảng 5 phút là uống được.
- Tác dụng: bổ tim ích khí, sinh tân dịch chỉ khát, dùng chữa bệnh tim tỳ (lá lách) khí hư; giải khát.

### **39.3. Trà táo trần bì**

- Táo tươi 1 quả, Trần bì 3g, Trà xanh 3g, đường phèn 15g.
- Dùng 300ml nước sắc Táo và Trần bì làm thang pha hãm trà. Khi nước sôi sau 5-10 phút, cho



Trà xanh vào hãm 5 phút nữa là uống được, khi uống cho đường phèn vào khuấy đều, uống.

- Tác dụng: Giải nhiệt khai vị, làm tỉnh rượu. Dùng giải say rượu.

#### ***39.4. Trà quất hạnh nhân***

- Quất tươi 2 quả, Hạnh nhân 3g, Trà xanh 3g.

- Quả Quất bóc bỏ vỏ, cùng Hạnh nhân và 300ml nước sạch sắc sôi 10 phút sau, cho Trà xanh vào hãm 5 phút nữa là uống được. Có thể cho vào ít đường phèn khi uống.

- Tác dụng: Nhuận phế chỉ khát. Chữa ho khí suyễn nhiều đờm.

#### ***39.5. Trà quất gừng***

- Quất tươi 2 quả, Sinh khương 3g, Hoa trà 3g.

- Quất tươi bóc bỏ vỏ, dùng 300ml nước sạch sắc sôi khoảng 10 phút (khi nước bắt đầu sôi mới cho gừng vào). Sau đó dùng nước quất gừng hãm Trà xanh khoảng 5 phút sau là uống được.

- Tác dụng: khai vị kiện tỳ, sinh tân dịch. Dùng chữa bệnh tỳ (lá lách) vị (dạ dày) nhược kèm chứng khát nước, buồn nôn.

#### ***39.6. Trà cam trần bì***

- Cam tươi 1 quả, Trần bì (Vỏ quýt khô) 5g, Trà xanh 3g.

- Cam tươi bóc bỏ vỏ, cùng với Vỏ quýt (thái chỉ, sấy khô) cho vào siêu với 300ml nước “sắc” sôi 10 phút, sau đó rót tất cả ra cốc có nắp đậy, thả Trà xanh vào hãm. Khi thấy những cánh trà no nước bắt đầu chìm dần xuống là uống từng ngụm được. Có thể cho vào ít đường phèn.

- Tác dụng: tỉnh rượu lợi tiểu, sinh tân dịch chỉ khát.

### **39.7. Trà sâm nho**

- Nho tươi 30g, Nhân Sâm 3 g, Hoa Trà 3g, Đường trắng 10g.

- Dùng 400ml nước sạch nấu nho sâm sau khi sôi 5-10 phút mới cho Trà vào hãm tất cả vào một cốc sứ to, có nắp đậy, khoảng 5 phút nữa là uống được.

- Tác dụng: bổ khí huyết, ích tinh thần. Dùng cho người thể nhược thần sắc giảm sút.

### **39.8. Trà dưa hấu lá sen**

- Ruột dưa hấu đỏ 100g, Lá Sen 3g, Trà xanh 3g, đường phèn 15g.

- Dùng 400 ml nước sạch nấu dưa hấu và lá sen cho thời gian sôi khoảng 5-10 phút; rót tất cả vào một cái cốc (hoặc cứ để trong siêu sắc), tắt bếp, cho Trà xanh vào hãm 5 phút sau là uống được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt, giải khát, lợi tiểu. Dùng vào mùa Hè nóng bức, người có bệnh nhiệt tân dịch bị tổn thương có thể uống nhiều.



### **39.9. Trà mơ**

- Mơ tươi chín mọng 3 quả, Trà xanh 3g.
- Dùng 250ml nước sạch sắc Mơ, cho sôi khoảng 5 - 10 phút sau đó hãm Trà xanh vào uống.
- Tác dụng: Nhuận phế định suyễn, sinh tân dịch giải khát.

### **39.10. Trà long nhãn**

- Long nhãn (cùi) 10g, Hồng trà 3g.
- Dùng 250ml nước sắc Long nhãn, cho sôi khoảng 5-10 phút, cho Hồng trà vào hãm, uống. Có thể thêm ít đường.
- Tác dụng: Bổ khí huyết, ích tim tỳ, an thần ích trí.

### **39.11. Trà sâm long nhãn**

- Long nhãn 10g, Nhân sâm 3g, Hồng trà 3g, đường trắng 10g.
- Dùng 250ml nước sạch sắc hai vị Nhân sâm và Long nhãn khoảng 10 phút, làm thang pha Trà, uống.
- Tác dụng: Bổ khí dưỡng huyết. Dùng cho người mắc bệnh tim tạng khí huyết hư nhược.

### **39.12. Trà ô mai cam thảo**

- Ô mai 3 quả, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g, Đường phèn 10g.

- Dùng 300ml nước sôi pha hãm Ô mai, Cam thảo, Trà xanh khoảng 5-10 phút sau là uống được.

- Tác dụng: Sinh tân dịch giải khát, liễm phế chỉ ho, thông ruột trị giun. Dùng chữa bệnh viêm mũi họng, và viêm trực tràng.

### ***39.13. Trà nước dừa***

- Nước dừa tươi 250ml, Trà xanh 3g.

- Nước dừa đem đun sôi hãm Trà xanh vào uống.

- Tác dụng: Ích khí sinh tân dịch, thanh nhiệt dưỡng nhan sắc.

### ***39.14. Trà lang trấp câu kỷ tử***

- Nước dừa tươi (lang trấp) 300ml, Câu kỷ tử 5g, Trà xanh 3g.

- Nước dừa tươi đun sôi làm nước pha hãm Câu kỷ tử và Trà, uống.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải khát, dưỡng gan thận, làm đẹp da ích trí.

### ***39.15. Trà nước dừa tươi cúc hoa***

- Nước dừa tươi 300ml, Cúc hoa 3g, Trà xanh 3g.

- Nước dừa tươi sau khi đun sôi, dùng hãm Cúc hoa và Trà xanh, uống.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải khát, dưỡng gan thận, làm đẹp da, ích trí.



### **39.16. Trà chanh**

- Chanh tươi (bỏ vỏ) nửa quả, Trà xanh 3g, Đường phèn 20g.

- Dùng 300ml nước sôi sắc chanh để pha hãm Trà

- Tác dụng: Sinh tân dịch giải khát, giải nhiệt.

### **39.17. Trà điều kinh, an thai**

- Chanh tươi (bỏ vỏ) nửa quả, Ích mẫu thảo 5g, Hồng trà 3g, đường đỏ 10g.

- Dùng nước khoảng 300ml sắc Ích mẫu thảo và Chanh sau khi sôi 5-10 phút gạn lấy nước pha hãm Hồng trà để uống.

- Tác dụng: Dưỡng âm sinh tân dịch, điều kinh, an thai.

### **39.18. Trà lệ chi bạch thược**

- Lệ chi (vải thiều) tươi (bỏ vỏ, hạt) 5 quả, bạch thược 5g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sắc cùi Vải thiều và Bạch thược cho sôi 10 - 15 phút, sau đó hãm Trà xanh vào, uống. Có thể cho vào một ít đường phèn.

- Tác dụng: Dưỡng âm huyết, thanh nhiệt, giải khát.

### **39.19. Trà xoài**

- Xoài tươi (gọt bỏ vỏ) 1 quả, trà xanh 3g

- Dùng 200 ml nước sắc Soài sùi 10~15 phút mới hãm Trà xanh vào uống

- Tác dụng: Ích tỳ (lá lách) trừ nôn, giải khát, lợi tiểu).

### **39.20. Trà anh đào**

- Anh đào tươi 30g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sắc Anh đào tươi sau khi sôi 10-15 phút mới hãm Trà xanh vào, uống.

- Tác dụng: Ích khí, trừ phong thấp.

### **39.21. Trà quả dâu tươi**

- Dâu tươi chín đỏ mọng 30g, Trà xanh 3g, Đường phèn 10g.

- Dùng 200ml nước sắc Dâu tươi sau khi sôi 10-15 phút mới hãm Trà xanh uống.

- Tác dụng: Bổ gan thận, diệt gió độc.

\*

## **40. Trà được chữa cước khí, phù thũng.**

Cước khí một chứng là bệnh do thiếu Vitamin B<sub>1</sub>. Biểu hiện chủ yếu của người mắc bệnh là chân tay nặng nề mệt mỏi, cơ bắp đau như bị chuột rút, nhức đầu, mất ngủ, bàn chân phù nước, tim lực suy kiệt v.v.



#### ***40.1. Trà hương nhu (Xem 5.5)***

#### ***40.2. Trà ý dĩ hoa trà (Xem 20.2)***

#### ***40.3. Trà phòng kỷ (Xem 38.6)***

#### ***40.4 Trà phòng kỷ ngư tấ***

- Phòng kỷ 5g, Mộc qua 3g, Ngư tấ 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 5-10 phút là uống được, pha 2-3 lần nước sôi hãm tiếp, uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Lợi thủy trừ thấp. Dùng chữa bệnh cước khí phù thũng sưng đau.

#### ***40.5. Trà bách hợp***

- Bách hợp (Tỏi rừng) 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sắc Bách hợp sôi 5-10 phút làm thang pha hãm Trà xanh, uống. Cũng có thể chỉ dùng riêng một vị Bách hợp, không cần dùng Trà.

- Tác dụng: Thanh tâm an thần, nhuận phế trừ ho. Dùng chữa người mắc chứng nhiệt còn dư nhiệt chưa được thanh lọc hết, buồn phiền lo âu, thần chí hoảng hốt; phế lao ho lâu ngày, ho ra đờm máu; Cước khí phù thũng.

#### ***40.6. Trà hồi hương***

- Hồi hương 5g, Hồng trà 3g, Đường 10g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà để uống, thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Ôn thân tán hàn, hoà vị lý khí. Dùng chữa bụng dưới lạnh đau; thân hư lưng đau; đau dạ dày; can (khô) thấp, cước khí.

#### ***40.7. Trà ngũ gia bì***

- Ngũ gia bì 10g, Hoa Trà (Hoa Nhài) 3g.

- Dùng 300ml nước sôi pha hãm toàn bộ được trà khoảng 5-10 phút là uống được, pha nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Trừ phong thấp, mạnh gân xương, hoạt huyết trừ ú, kháng viêm, trấn thông, giải nhiệt. Dùng chữa các chứng bệnh phong thấp tê đau, gân xương huyền cấp (co quắp gấp không duỗi thẳng ra được); lưng đau; dương quy; phù nước (thủy thũng); Cước khí (chân phù sưng mọng nước), thiết đả tổn thương.

#### ***40.8. Trà ngũ gia bì viễn chí***

- Ngũ gia bì 5g, Viễn chí 3g, Hoa Trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi pha hãm toàn bộ được trà để uống, thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Khu phong trừ thấp. Dùng chữa cước khí. Khớp xương bì phù thũng thấp đau (da bọc phần khớp sưng đau).



\* Ngũ gia bì còn có tên khác là Thiết gia bì, Xuyên gia bì.

#### **40.9. Trà uy linh tiên**

- Uy linh tiên 5g, Hoa Trà (Hoa Nhài) 3g.
- Dùng 200ml nước pha hãm toàn bộ dược trà để uống, thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.
- Tác dụng: Trừ phong thấp, tiêu đờm tán tích: giảm huyết đường. Dùng chữa bệnh tê đau dai dẳng, lưng gối lạnh đau, cước khí; viêm khớp; viêm gan; viêm amidan.

#### **40.10. Trà tùng tiết**

- Tùng tiết (thông, đốt mất -tùng tiết) 5g, Hoa Trà 3g.
- Dùng 200ml nước sạch sắc Tùng tiết khoảng 10-20 phút lấy nước làm thang hãm Hoa Trà để uống.
- Tác dụng: Trừ phong ráo thấp, thư giãn gân hoạt kinh lạc. Dùng chữa bệnh khớp gặp gió lạnh thì đau, chuyển gân có đuôi bị đau, cước khí, thiết đả ứ huyết (bị đánh vào gây ứ huyết).

### **41. Trà được chữa bệnh phong thấp tê đau**

#### **41.1 Trà tế - tân**

- Tế tân 0,3g, Trà xanh 3g.
- Dùng 150ml nước sôi pha hãm dược trà 5-10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Trừ phong, tán hàn, khai khiếu; giải nhiệt giảm đau, chống nhiễm khuẩn. Dùng chữa phong hàn thấp đau đầu; phong thấp tê đau.

#### ***41.2. Trà xa tiền tử***

- Xa tiền tử 5g, Trà xanh 3g.

- Xa tiền tử (làm sạch bụi cho vào túi vải) dùng 200ml nước sắc sôi 10 - 15 phút, cho Trà xanh vào hãm uống.

- Tác dụng: Lợi thủy, thanh nhiệt, sáng mắt, trừ đờm, lợi tiện. Dùng chữa bệnh phù nước, tiểu tiện bất lợi; đới hạ, thụ (nóng) thấp hạ lý; tê thấp.

#### ***41.3. Trà ý dĩ dương quy thương truật***

- Ý dĩ nhân 5g, Tang ký sinh 3g, Dương quy 3g, Tục đoạn 3g, Thương truật 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 400ml nước sạch sắc 5 vị thảo dược cho sôi 10 phút sau, cho trà xanh vào hãm 5 phút nữa là uống được. Thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Trừ thấp khu phong, chỉ tê thông. Dùng chữa bệnh phong thấp tê đau, lưng đau gối buốt, chân tay thân thể rã rời.

#### ***41.4. Trà mộc qua***

- Mộc, qua 10g, Trà xanh 3g. Dùng 250ml nước sôi pha hãm uống, thêm nước sôi hãm uống tới vị trà được nhạt.



- Tác dụng: Khư thấp thư gân, bình can hoà vị. Dùng chữa bệnh tứ chi tê thấp bất lợi, thổ tả bong gân, cước khí, phù nước, kiết lý.

#### ***41.5. Trà mộc qua tang chi (Xem 31.4)***

#### ***4.16. Trà mộc tấn***

- Mộc qua 5g, Tần giao 3g, Hoa trà (Hoa Nhài) 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm toàn bộ dược thảo khoảng 5 - 10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm 2-3 lần uống tới khi vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Khư phong thấp, thư giãn gân. Dùng chữa bệnh phong thấp tê đau.

#### ***41.7. Trà thương truật***

- Thương truật 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi pha hãm 5 - 10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới khi vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Ráo thấp, giải uất kiện kỳ; hạ đường huyết.

Dùng chữa các bệnh thấp thịnh tý khốn, mệt mỏi chỉ luôn muốn nằm, bụng tức đầy trướng, thực dục bất chán (ăn không ngon miệng); phong hàn tê thấp.

#### ***41.8. Trà thương truật bạch giới tử***

- Thương truật 5g, Bạch giới tử 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 250ml nước sôi pha hãm 5 - 10 phút là uống được. Pha uống tới khi trà được nhạt.

- Tác dụng: Khu đàm thấp, thông kinh lạc. Dùng chữa bệnh đờm thấp tắc nghẽn, kinh lạc bất lợi dẫn đến tình trạng chi thể co duỗi khó khăn, tê bì.

#### ***41.9. Trà phụ tử chế***

- Phụ tử chế 1,5g, Hồng trà 3g.

- Cho Phụ tử chế vào 200ml nước nấu kể từ lúc bắt đầu sôi sau 30 phút, rót toàn bộ vào cốc có nắp đậy, cho Hồng trà vào hãm khoảng 5 phút sau nữa là uống được. Sau đó thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Hồi dương cứu nghịch, tán hàn trừ thấp. Dùng chữa các chứng bệnh: âm thịnh cách dương, đại hãn vong dương tim bụng lạnh đau, tỷ tả lạnh lý, cước khí phù nước, âm độc hàn sán (thông khí); trúng lạnh trúng gió; phong thấp tê bì, và dương nuy (liệt dương).

#### ***41.10. Trà ngũ gia bì khương hoạt***

- Ngũ gia bì 5g, Khương hoạt 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi pha hãm toàn bộ được thảo 5 - 10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới khi vị nhạt.

- Tác dụng: Trừ phong thấp, mạnh gân xương. Dùng chữa bệnh viêm khớp do phong thấp; sản hậu đau khớp xương.



#### ***41.11. Trà uy linh tiên cốt toái bổ***

- Uy linh tiên 5g, Cốt toái bổ 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 300ml nước sạch sắc hai vị Uy linh và Bồ cốt toái khoảng 10 - 20 phút, sau đó hãm Hoa Nhài vào khoảng 5 phút nữa là uống được, thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị Hoa trà được.

- Tác dụng: Bổ thần khí, mạnh gân xương, trừ phong thấp. Dùng chữa phong hàn thấp tê đau; viêm khớp xương; sản hậu tê đau xương cụt; thận hư phong hàn đau răng.

#### ***41.12. Trà dâm dương hoắc***

- Dâm dương hoắc 5g, Hồng trà 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút sau là uống được, thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống tới vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Bổ thận tráng dương, khu phong trừ thấp; thôi dâm, trấn ho, khử đờm, bình suyễn, giáng áp. Dùng chữa nam giới dương nuy bất cử; di tinh; tiểu tiện lâm lịch; gân mạch bị co thắt lại, bán thân bất toại, lưng đau gối mỏi; phong thấp tê đau.

\* **Chú ý:** Bệnh xung huyết não và mất ngủ không nên dùng. Ngoài ra Dâm dương hoắc được dùng làm thuốc bổ thận, chữa di tinh, hoạt tinh, tinh thần suy nhược hay quên, phụ nữ kinh nguyệt không đều. Ngày dùng 4 - 16g dạng thuốc sắc hoặc rượu thuốc.

## **42. Trà được chống lão suy**

### **42.1. Trà thọ thần tiên**

- Nhân sâm 3g, Ngưu tất 2g, Ba kích 2g, Đỗ trọng 2g, Câu kỷ tử 2g, Hồng Trà 5g.

- Dùng 500ml nước sạch sắc sôi các vị dược thảo 10 - 15 phút là hãm Hồng trà vào khoảng 5 phút nữa là uống được. Có thể cho vào ít mật ong. Thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Bổ khí huyết, dưỡng tinh ích não. Dùng cho trung lão niên thể nhược.

### **42.2. Trà bổ ngũ tạng ích trí an thần**

- Phục linh 2g, Thục địa 2g, Cúc hoa 2g, Nhân sâm 2g, Bá tử nhân (Hạt cây Trắc bách diệp) 2g, Hồng trà 5g.

- Dùng 500ml nước sạch sắc sôi các vị dược trên 10 - 15 phút, sau đó hãm Hồng trà 5 phút nữa là uống được. Có thể cho vào ít mật ong. Thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống tới khi vị nhạt.

- Tác dụng: Bổ tạng (tim, gan, phổi, tỳ, thận) ích trí, an thần. Dùng cho trung lão niên thể nhược.

### **42.3. Trà diện thọ (Trà kéo dài tuổi thọ)**

- Viễn chí 2g, Sơn dược (Hoài Sơn, Củ Mài) 2g, Ba kích 2g, Thỏ ty tử (dây Tơ hồng xanh cassytha filiformis Lin) 2g, Ngũ vị tử 2g, Hồng trà 10g.



- Dùng 500ml nước sạch sắc các vị dược trên cho sôi 10-15 phút mới hãm Hồng trà vào khoảng 5 phút nữa là uống được. Có thể thêm ít mật ong. Thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Diên niên ích thọ (kéo dài tuổi thọ) ích trí ninh thần. Dùng cho trung lão niên thần suy thể nhược.

#### ***42.4. Trà cải lão hoàn đồng***

- Thỏ ty tử 3g, Ngưu tất 2g, Sơn dược 2g, Phục thần 2g, Tục đoạn 2g, Hồng trà 10g.

- Dùng 500ml nước sạch sắc các vị dược trên sôi 10 - 15 phút sau mới hãm Hồng trà vào khoảng 5 phút nữa là uống được. Có thể cho thêm ít mật ong. Thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Bổ tỳ thận, ích tinh thần. Dùng cho trung lão niên thể nhược đa bệnh.

#### ***42.5. Trà bổ dương cường thân***

- Thương truật 3g, Nhân sâm 2g, bột Lộc nhung (hươu) 0,5g, Dâm dương hoắc 2g, Trạch tả 2g, Hồng trà 5g.

- Dùng 500ml nước sạch sắc các vị dược trên sôi 10 - 15 phút mới hãm Hồng trà vào khoảng 5 phút nữa là uống được. Có thể thêm ít mật ong. Thêm nước sôi 2 - 3 lần hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Bổ dương trừ thấp, cường thân tráng thể. Dùng cho trung lão niên thể bàng (béo) đàm thấp, “phòng sự” thiên nhược.

#### **42.6. Trà diên linh**

- Thỏ ty tử 2g, Nhục thung dung 2g, Câu kỷ tử 2g, Sơn thù du 2g, Phúc bồn tử 2g, Hồng trà 10g.

- Dùng 500ml nước sạch sắc các vị dược trên sôi 10 - 15 phút mới hãm Hồng trà vào khoảng 5 phút nữa là uống được. Có thể cho vào ít mật ong. Thêm nước sôi hãm uống cho tới vị nhạt.

- Tác dụng: Bổ thận gan, diên thọ tăng trí. Dùng cho trung lão niên gan thận bất túc, “phòng sự” tiếm suy.

#### **42.7. Trà dưỡng sinh**

- Phúc bồn tử 2g; Đỗ trọng 2g; Ngũ vị tử 2g.

- Thạch斛 2g; Tục đoạn 2g; Hồng trà 10g.

- Dùng 500ml nước sạch, sắc 5 vị dược cho sôi 15 phút mới cho Hồng trà vào hãm, uống dần từng ngụm. Có thể cho ít mật ong với lượng vừa ngọt nhạt. Thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần, để tận dụng vị trà dược.

- Tác dụng: Dưỡng sinh diện thọ, ích trí kiện não. Dùng cho trung lão niên thần suy thể nhược, hay quên.

#### **42.8. Trà tư tình bổ huyết**

- Lộc giác sương 2g; câu kỷ tử 5g; Nhân sâm 3g; Hồng trà 5g.



- Dùng 350ml nước sạch, sắc các vị Lộc giác sương, Nhân sâm, cho sôi 15 - 30 phút mới cho Câu kỷ tử và Hồng trà vào hãm khoảng 5-10 phút nữa là uống dần từng ngụm được. Đối với người không mắc bệnh tiểu đường có thể cho vào ít mật ong. Thêm 1-2 lần nước sôi già hãm, uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Tăng tinh lực, bổ huyết, ích khí đề thần. Dùng cho trung lão niên khí huyết hư nhược.

#### ***42.9. Trà chữa trung lão niên thể nhược đa bệnh***

- Sơn thù du 2g, Dương quy g, Ngưu tất 2g, thỏ ty tử 1g, Hồng trà 10g.

- Dùng 500ml nước sạch sắc các vị được cho sôi 10 - 15 phút, sau đó mới cho Hồng Trà vào hãm khoảng 5-10 phút nữa là uống được. Thêm nước sôi hãm uống tới vị trà được nhạt. Có thể cho vào ít lượng mật ong (đối với người không mắc bệnh tiểu đường).

- Tác dụng: Dùng cho trung lão niên khí huyết hư nhược đa bệnh.

#### **43. Trà được chữa di niệu (đái dầm, tiểu tiện không cầm được)**

##### ***43.1. Trà nhục thung dung***

- Nhục thung dung 5g, Hồng trà 3g.

- Dùng 250ml nước sắc Nhục thung dung sôi 10-15 phút mới cho Hồng trà vào hãm uống, thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Bổ thận ích tinh, nhuận hạo hoạt tràng. Dùng chữa nam giới dương nuy (liệt dương), di tinh; nữ giới bất dụng (không thụ tinh), âm lạnh; lưng gối lạnh đau; băng huyết; đới hạ; huyết khô đại tiện táo, di niệu (đái dầm).

#### **43.2. Trà thỏ ty tử**

- Thỏ ty tử 5g, Hồng - Trà 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm hoặc sắc sôi 10 - 15 phút, gạn lấy nước Thỏ ty tử hãm Hồng trà, uống.

- Tác dụng: Bổ gan thận, ích tinh tủy, sáng mắt, giáng áp. Dùng chữa lưng đau gối mỏi; di tinh; di niệu (đái dầm); thị lực kém.

#### **43.3. Trà thỏ ty ngũ vị**

- Thỏ ty tử 5g, Ngũ vị tử 3g, Hồng trà 3g.

- Dùng 300ml nước sạch sắc hai vị được sôi 10 - 15 phút gạn, lấy toàn bộ dịch thuốc hãm Hồng trà, thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Bổ gan thận. Dùng chữa bệnh gan thận bất túc dẫn đến lưng đau gối mỏi, mắt hoa đầu choáng, di tinh, di niệu, mất ngủ hay quên.

#### **43.4. Trà ba kích thiên**

- Ba kích thiên 5g, Hồng Trà 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm 5-10 phút uống được, thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.



- Tác dụng: Bổ thận dương, mạnh gân xương, trừ phong thấp, giáng áp. Dùng chữa bệnh dương nuy, bụng dưới lạnh đau; tiểu tiện thất lâm, tử cung hư lạnh, kinh nguyệt không đều; cung lạnh bất động, (tử cung lạnh không thụ thai) phong thấp hàn tê.

\* Chú ý: chứng âm hư hoả vượng, đại tiện táo kết không nên dùng.

\*

#### **44. Trà được phòng chữa bệnh dương nuy (liệt dương)**

##### ***44.1. Trà thung dung đồ trọng.***

- Nhục thung dung 5g, Đồ trọng 3g, Thỏ ty tử 3g, Ngũ vị tử 3g, Tục đoạn 3g, Hồng trà 5g.

- Dùng 400ml nước sắc các vị dược trên khoảng 10 - 20 phút gạn lấy dịch thuốc để hãm Hồng trà, thêm nước sôi hãm uống cho tới vị Dược trà nhạt.

- Tác dụng: Bổ thận ích tinh.

- Dùng phòng chữa các bệnh: nam tử ngũ lao thất thương, dương nuy bất khởi, ngứa âm nang, tiểu tiện “lâm ly”, khi nhược thì nước tiểu lúc đỏ, khi vàng.

##### ***44.2. Trà âm dương hoắc***

- Âm dương hoắc 5g, Nhục thung dung 3g, Hồng trà 3g.

- Dùng 300ml nước sạch sắc hai vị dược trên sôi sau 10 - 15 phút để hãm Hồng trà, sau đó thêm nước sôi hãm uống cho tới vị dược trà nhạt.

- Tác dụng: Ôn thận tráng dương.

- Dùng trị các chứng bệnh thận dương hư, dương nuy, chân tay lạnh, tử cung lạnh; khó thụ thai; tính dục của nữ tử hạ thấp; di tinh.

#### ***44.3. Trà âm dương quế***

- Âm dương hoắc 5g, Nhục quế 3g, Trần bì 3g, Bình lang 3g, Sinh khương 3g, Hồng trà 5g.

- Dùng 350 ml nước sắc sôi 10 - 15 phút của các vị dược trên để pha hãm Hồng trà; uống, thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Ôn bổ tỳ (lá lách) thận.

- Dùng phòng chữa tỳ thận âm hư, vùng bụng lạnh đau, thực dục bất chán, lưng đau thể nhược, di tinh, dương nuy.

#### ***44.4. Trà thổ ty tử ngưư tất***

- Thổ ty tử 5g, Ngưư tất 3g, Hồng trà 3g.

- Dùng 300ml nước, sắc hai vị dược thảo sôi 10 - 15 phút, sau đó cho Hồng trà vào hãm uống. Thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị nhạt.

- Tác dụng: Bổ gan thận, trừ phong thấp, hoạt huyết. Dùng chữa nam giới lưng đau gối mỏi, dương nuy; tứ chi tê bì vô lực.



#### ***44.5. Trà sơn thù du***

- Sơn thù du 5g, Hoa trà (Hoa - Nhài) 3g.

- Dùng 200ml nước sôi pha hãm khoảng 5-10 phút sau là uống được; thêm nước sôi hãm uống cho tới vị được hoa trà nhạt.

- Tác dụng: Bổ gan thận, sơ tĩnh khí, cố hư thoát; kháng khuẩn, cường dương. Dùng chữa lưng đau gối mỏi; chóng mặt; tai ù; dương nuy; di tinh; di niệu (đái dầm) đi tiểu nhiều.

#### ***45. Trà được phòng chữa bệnh di tinh***

##### ***45.1. Trà tri mẫu hoàng bá***

- Tri mẫu 3g, Hoàng bá 0,5g, Hoa trà (Hoa Nhài) 3g.

- Dùng 250ml nước, sắc hai vị được Tri mẫu và Hoàng bá sôi khoảng 10 - 15 phút mới cho Hoa Nhài vào hãm uống; thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt trừ thấp, dưỡng âm giáng hỏa. Dùng uống chữa kiệt lý; di tinh; xích bạch đới hạ

##### ***45.2. Trà bá tử nhân***

- Bá tử nhân 5g, Hoa Trà (Hoa Nhài) 1g

- Dùng 200ml nước, sắc Bá tử nhân sôi 10 - 15 phút mới cho Hoa trà vào hãm, uống. Có thể không dùng Hoa Nhài.

- Tác dụng: Dưỡng tim an thần, nhuận tràng thông đại tiện. Dùng chữa mất ngủ, mồ hôi trộm, di tinh, đại tiện táo bón do huyết tim bất túc.

### **45.3. Trà bá tử dưỡng tim**

- Bá tử nhân 5g, Câu kỳ tử 3g, Dương quy 2g, Thạch xương bồ 2g, Phục thân 2g, Hoa trà 5g.

- Dùng 400ml nước sạch sắc 5 vị được cho sôi 10 - 15 phút sau, để hãm Hoa trà, uống. Cũng có thể không dùng Hoa trà. Cũng có thể dùng nước sôi già trực tiếp hãm 5 vị được sau 5-10 phút là uống được.

- Tác dụng: Bổ thận dưỡng âm, ninh tim an thần. Dùng uống phòng chữa: Lao dục quá độ, huyết tim hao tổn, tinh thần hoảng hốt, mộng đêm khó ngủ, hay quên, di tinh.

### **45.4. Trà sen chữa tim thận lưỡng hư**

- Hạt sen trần (bỏ vỏ, bỏ tâm xanh) 10g, Hoa trà 3g.

- Dùng 300ml nước, sắc hạt sen để sôi 10 - 15 phút sau mới cho Hoa Trà vào hãm uống. Có thể không dùng Hoa trà.

- Tác dụng: Dưỡng tim ích thận, kiện tỳ sơ tràng (thanh trừ trở tắc làm thông tràng). Dùng chữa tim thận lưỡng hư, mộng đêm ít ngủ, di tinh; lọc tạp chất trong hệ tiết niệu; kiết lỵ lâu ngày, ỉa chảy, xích bạch đới hạ.



## **46. Trà được tác dụng lợi tiểu, tiêu phù**

### **46.1. Trà phục linh**

- Phục linh 10g, Hoa trà (Hoa Nhài) 3g.

- Dùng 300ml nước sôi pha hãm 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi 2-3 hãm uống tới khi vị được trà nhạt.

- Tác dụng: Thấm thấp lợi thủy, kiện tỳ hoà vị (dạ dày), ninh tâm an thần, kháng khuẩn, lợi tiểu, giảm huyết đường. Dùng chữa các chứng bệnh: phù nước, tiểu tiện bất lợi; giải nhiệt, hết khát, hoá đàm, lợi khiếu.

### **46.2. Trà phòng kỷ hoàng kỳ phục linh**

- Phục linh 5g, Phòng kỷ 3g, Hoàng kỳ 3g, Quế chi 3g, Cam thảo 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 350 ml nước sôi già hãm các vị được trà khoảng 10-15 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Kiện tỳ vận thấp, hoá đàm. Dùng chữa đờm tích nội tức ngực, chóng mặt, hồi hộp sợ hãi; viêm phế quản mạn tính, viêm khí quản hen suyễn; bệnh tim tạng, bệnh viêm thận mạn tính dẫn đến phù nước thuộc dương hư.

### **46.3. Trà mộc qua xa tiên**

- Mộc qua 5g, xa tiên 3g (dùng toàn cây và hạt), Hoa trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm 5-10 phút sau là uống được; thêm nước sôi hãm 2-3 lần uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Trừ thấp lợi thủy. Dùng chữa phong thấp tại thân, đau khớp khó chịu, tiểu tiện bất lợi.

#### ***46.4. Trà thương thược cầm:***

Thương truật 5g, Bạch thược 3g, Hoàng cầm 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Trừ thấp vận tỳ. Dùng uống chữa bệnh tỳ bị thấp buộc, thân nặng vì phù thũng, không nghĩ tới ẩm thực, thủy cốc ăn vào không tiêu hoá.

#### ***46.5. Trà trạch tả (Xem 33.1.)***

#### ***46.6. Trà trạch tả xa tiền thảo (Xem 38.4)***

#### ***46.7. Trà xa tiền thảo (Xem 12.4)***

#### ***46.8. Trà ý dĩ nhân biển súc***

- Ý dĩ nhân 5g, Biển súc 3g, Hoa nhài 3g.

- Dùng 350ml nước sạch, sắc Ý dĩ nhân và Biển súc cho sôi 10 - 15 phút sau mới hãm hoa nhài vào, rồi uống dần từng ngụm nhỏ. Sau đó pha hãm nước sôi già, uống tới khi vị được trà nhạt để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Lợi thủy tiêu thũng. Dùng chữa thấp nhiệt nội kết, tiểu tiện bất lợi, phù nước, bàng quang ung.



#### **46.9. Trà phòng kỷ phục linh**

- Phục linh 5g, Phòng kỷ 3g, Hoàng kỳ 3g, quế chi 3g, Cam thảo 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 350 ml nước sạch, sắc Phục linh, Phòng kỷ, Hoàng kỳ, Quế chi cho sôi 10 - 15 phút sau mới cho Cam thảo và Hoa trà vào hãm, uống. Cũng có thể trực tiếp dùng nước sôi già để hãm tất cả các vị dược và hoa trà khoảng 10 đến 15 phút trong bình bảo ôn, rồi uống.

- Tác dụng: Ích khí cố biểu, lợi thủy tiêu thũng. Dùng chữa thân phù thũng, tiểu tiện bất lợi, hoặc tê thấp tay chân, cơ thể nặng nề.

#### **46.10. Trà nhân trần**

- Nhân trần 10g, trà xanh 3g, đường phèn 10g.

- Dùng 300ml nước sôi già pha hãm, uống; thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt lợi thấp, giải nhiệt, kháng khuẩn, giáng áp, xúc tiến tế bào gan tái sinh. Dùng chữa thấp nhiệt, hoàng đản, tiểu tiện vàng nóng bất lợi; ung nhọt; gan nuy.

### **47. Trà dược phòng chữa bệnh thấp khớp tứ chi**

#### **47.1. Trà thương truật hoàng bá**

- Thương truật 3g, Hoàng bá 0,5g, Trà xanh 3g.

- Dùng 250 ml nước sạch, sắc hai vị Thương truật và Hoàng bá sôi 10 - 15 phút mới cho Trà xanh

vào để hãm, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng chất được trà.

- Tác dụng: Thanh nhiệt trừ thấp.
- Dùng chữa đau các khớp xương do thấp nhiệt, khuẩn ly, viêm gan hoàng đản.

#### ***47.2. Trà bổ công anh sinh địa***

- Bồ công anh 5g, Sinh địa 3g, Trà xanh 3g.
- Dùng 200ml nước sôi hãm trà được 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị nhạt.

- Tác dụng: Lương huyết, giải độc, tán kết trừ tê. Dùng chữa viêm khớp mang tính, phong thấp, khớp xương sưng nóng đỏ đau, ung nhọt thũng độc.

#### ***47.3. Trà thổ phục linh***

- Thổ phục linh (Củ khúc khác) 5g, Trà xanh 3g.
- Dùng 200ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 10 phút sau là uống được, thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Giải độc (do thủy ngân), trừ thấp khớp. Dùng chữa phong thấp, gân xương co quắp đau nhức, trằng nhạc, mụn nhọt, lở ngứa, giang mai.

#### ***47.4. Trà phục phòng kỳ quế cam***

- Phục linh 5 g, phòng kỷ 3g, Hoàng kỳ 3g, Quế chi 3g, Cam thảo 3g, Hoa trà 3g.



- Dùng 350ml nước, sắc 5 vị được cho sôi sau 10 đến 15 phút rồi hãm hoa trà, uống, sau đó pha nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Ích khí cố biểu, lợi thủy tiêu phù thũng. Dùng chữa phù thũng, tiểu tiện bất lợi, tứ chi tê thấp thân thể nặng nề

#### ***47.5. Trà ngũ gia quy tất***

- Ngũ gia bì 5g, dương quy 3g, Ngưu tất 2 g, Hoa trà 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm 3 vị được 5 - 10 phút, sau đó mới cho Hoa Trà vào vài phút sau là uống được, thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Khu phong trừ thấp, hoạt huyết mạnh gân cốt, tăng trí nhớ. Dùng chữa viêm khớp đau đầu gối, tứ chi tê đau nhức mỏi, hoặc gân xương co duỗi khó; kích thích tiêu hoá.

#### ***47.6. Trà ngũ gia kỳ***

- Ngũ gia bì 5g, Hoàng kỳ 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm các vị được trà sau 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống cho tới vị nhạt.

- Tác dụng: Ích khí hành thủy, trừ thấp mạnh gân. Dùng chữa phù nước do bệnh tim, phù nước do bệnh thận; khớp xương sưng đau.

### ***47.7. Trà ngư bá thương***

- Ngư tất 5g, Hoàng bá 2g, Thương truật 2g, Hoa Trà 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm 5-10 phút là uống được; thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Hoạt huyết, thanh nhiệt, ráo thấp. Dùng chữa bệnh thấp nhiệt, hai chân tê hoặc nóng sưng đau.

### ***47.8. Trà tứ quân tử***

- Nhân sâm 3g, Bạch truật 3g, Phục linh 3g, Cam thảo 3g, Hoa Trà 2g.

- Dùng 350 ml nước, sắc của 4 vị được sôi 15-20 phút, sau đó cho Hoa trà vào hãm vài phút là uống được. Sau đó dùng nước sôi hãm tiếp 2-3 lần cho tới khi vị nhạt.

- Tác dụng: Bổ tỳ (lá lách) ích khí.

- Dùng chữa bệnh tỳ vị (lá lách và dạ dày) khí hư, sắc diện ảm đạm, ăn ít ỉa lỏng, tứ chi vô lực, tinh thần mệt mỏi.

## **48. Trà được chữa thiết đả (tổn thương)**

### ***48.1. Trà ngũ gia bì (Xem bài 40.7)***

### ***48.2. Trà tùng tiết (Xem bài 40.10)***



### **48.3. Trà tam thất**

- Tam thất 5g, Hoa trà 3g.

- Dùng 250ml nước sắc tam thất sôi 15 - 20 phút, mới cho Hoa trà vào hãm uống. Sau đó thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị dược.

- Tác dụng: Tán ứ cầm máu, tiêu sưng hết đau.

- Dùng chữa thiết đả tổn thương máu ứa sưng cục, thổ huyết, ho ra máu, chảy máu cam, đại tiện ra máu, băng lậu; sản hậu huyết huân (gây chứng chóng mặt); tim “giảo thống” (đau thắt từng cơn, cảm giác khó thở và phần lớn thường gặp là do cơ tim thiếu dưỡng khí, động mạch chủ bị viêm ..v..v..), viêm ruột non.

### **48.4. Trà hồng hoa (Hồng hoa là hoa cúc đỏ)**

- Hồng hoa 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 150ml nước sôi hãm toàn bộ dược thảo 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới vị hoa nhạt.

- Tác dụng: Hoạt huyết thông kinh, khứ ứ chỉ thống; giáng huyết áp. Dùng chữa đau do rỉ huyết; thiết đả tổn thương dưới da làm huyết xung sưng phồng; bế kinh; bệnh tim.

### **48.5. Trà đào nhân**

- Đào nhân 5g, Hoa trà 3g.

- Dùng 150ml nước đun sắc Đào nhân sau khi sôi, đun nhẹ lửa khoảng 15 - 20 phút mới cho Hoa trà vào hãm vài phút là uống được.

- Tác dụng: Phá huyết hành ứ, nhuận hạo hoạt tràng. Dùng chữa ứ huyết sưng đau, thiết đả tổn thương; phong tê sưng đau.

#### ***48.6. Trà cốt toái bổ***

- Cốt toái bổ 5g, Hoa trà 3g.

- Dùng 250ml nước, sắc Cốt toái bổ sôi 10 - 15 phút mới cho hoa trà vào hãm vài phút là uống được, sau đó hãm tiếp bằng nước sôi uống tới vị được nhạt.

- Tác dụng: Bổ thận, hoạt huyết, cầm máu. Dùng chữa đau lưng do thận hư, cửu tả bất chỉ (đi tả lâu không cầm); tê đau do phong thấp tại ứ; thiết đả tổn thương.

#### ***48.7. Trà dương quy***

- Dương quy 10g, Hồng trà 3g.

- Dùng 300ml nước, sắc Dương quy sôi 15-20 phút mới cho Hồng trà vào hãm vài phút nữa là uống được, pha nước sôi hãm uống tiếp 1-2 lần để tận dụng chất trà được.

- Tác dụng: Bổ huyết hoà huyết, điều kinh chỉ thống, nhuận hạo nhuận tràng. Dùng chữa kinh nguyệt không đều, bế kinh; thông kinh; huyết hư đầu



choáng mắt hoa, hồi hộp, mệt mỏi, tầm giao thống (hẹp van tim), huyết mạch bế tắc viêm; huyết hư đại tiện táo kết; thiết đã tổn thương, bệnh cao huyết áp; viêm bàng quang và hệ tiết niệu.

\*

**49. Trà được chữa viêm mũi, viêm xoang cấp, mạn tính.**

**49.1. Trà đại chỉ (xem 3.2)**

**49.2. Trà bạch chỉ tân phòng thương xuyên**

- Bạch chỉ 5g, Tân di 3g, Phòng phong 3g, Thường nhĩ tử 3g, Xuyên khung 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 400ml nước sắc sôi 15-20 phút của 5 vị được trên, hãm Trà xanh 5-10 phút là uống được. Cũng có thể trực tiếp dùng 400ml nước sôi già để hãm toàn bộ được trà mà uống.

- Tác dụng: Sơ phong thông khiếu

- Dùng chữa bệnh viêm xoang mũi, nhiều nước mũi.

\* Chú ý: Vị Tân di dùng chữa nhức đầu phong, đau nhói trong óc, trị ngạt mũi, mũi có thịt thừa, ngày dùng 3-6 gam. Khi dùng làm sạch lông tơ hoặc cho vào túi vải.

Kiên kỵ: Âm hư hoả vượng cấm dùng.

**49.3. Trà tân di (xem 3.10)**

**49.4. Trà tân di bạch chỉ (xem 5.7)**

**49.5. Trà tân di bạch thương bạc hành**

- Tân di 5g, Thương nhĩ tử 3 gam, Bạch chỉ 3 g, Bạc hà 3g, Hành trắng 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 350ml nước sôi hãm 6 vị được trà 5-10 phút sau là uống dần từng ngụm được; thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Sơ phong thông khiếu.

- Dùng chữa bệnh viêm xoang mũi (trong mũi có thịt thừa), ra nhiều nước mũi.

**49.6. Trà thương nhĩ tử đậu xanh (xem 3.11)**

**49.7. Trà cát căn thăng ma (xem 14.2)**

**49.8. Trà hoàng kỳ phòng phong**

- Hoàng kỳ 5g, Phòng phong 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi già hãm toàn bộ trà được để uống; thêm nước sôi hãm uống cho tới khi vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Ích khí cố biểu (săn chắc da), chỉ hàn (dùng ra mồ hôi), ngự phong (kháng phong).

- Dùng chữa cảm mạo khí hư, biểu hư luôn ra mồ hôi, viêm mũi dị ứng do quá nhạy cảm; sần, ngứa mào đay trĩ lở dom.



## **50. Trà dược chữa ngạt mũi (ty tắc)**

### **50.1. Trà tế tân tô phòng tang bạc**

### **50.2. Trà cao xuyên tế**

- Cao bản 5g, Xuyên khung 3g, Tế tân 0,2 g, Bạch chỉ 3g, Bạc hà 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống cho tới vị được trà nhạt.

- Tác dụng: Sơ biểu tán hàn, thông khiếu chỉ thống.

- Dùng chữa bệnh thiên đầu thống do gặp phải phong tà, bệnh ngạt mũi, bán thân bất toại (liệt nửa người), tay chân tê lâu.

### **50.3. Trà tân di**

### **50.4. Trà thương khung**

- Thương truật 5g, xuyên khung 3g, Bạch chỉ 3g, Cảo bản 3g, Tế tân 0,5g, Trà xanh 3g.

- Dùng 350ml nước sôi già hãm tất cả các vị được trà trên 10 - 15 phút là uống được. Pha nước sôi hãm uống cho tới vị được trà nhạt.

- Tác dụng: Sơ phong trừ thấp

- Dùng chữa bệnh đau đầu, sốt nóng lạnh, thân thể đau nhức, phong hàn ngạt mũi thân nặng nề, ho đầu choáng váng.

## **51. Trà được chữa chảy máu cam**

### ***51.1. Trà hạ hộc tiểu kế (xem 36.1)***

### ***51.2. Trà tứ sinh***

- Sinh Hà diệp (lá sen tươi) 5g, Sinh Ngải diệp (lá Ngải cứu) 3g, Sinh Bá Diệp (lá Trắc Bá) 3g, Sinh Địa hoàng 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm được trà 10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới vị được trà nhạt.

- Tác dụng: Sinh tân dịch, cầm máu.

- Dùng chữa thổ huyết, chảy máu cam.

### ***51.3. Trà mộc thông bá địa***

- Mộc thông 1g, Hoàng bá 1g, Sinh địa 3g, Ngưu tất 2g, Cam thảo 2g, Trà xanh 5g.

- Dùng 400ml nước sắc (sôi 15 phút - 20 phút) của Mộc thông, Hoàng bá, Sinh địa, Ngưu tất hãm Cam thảo và Trà uống. Cũng có thể dùng nước sôi già hãm trực tiếp tất cả các vị được trà, uống.

- Tác dụng: Tiết nhiệt, chỉ huyết (bài nhiệt, cầm máu). Dùng chữa chảy máu cam; đái ra máu.

### ***51.4. Trà uất kim***

- Uất kim (nghệ) 10g, Trà xanh 3g.



- Dùng 300ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng hành khí giải uất, lương (mát) huyết, phá ứ. Dùng chữa bệnh thổ huyết chảy máu cam, đái ra máu; phụ nữ đảo kinh, hoàng đản, viêm gam B cấp tính, viêm túi mật, bệnh nóng phát cuồng, hôn mê, ngực bụng đau tức.

### **51.5. Trà mạch địa**

- Mạch môn đông 5g, Sinh địa 3 g, Trà xanh 3g

- Dùng 250ml nước sôi hãm toàn bộ được trà uống hoặc sắc hai vị được lấy nước được hãm trà uống.

- Tác dụng: Dưỡng âm thanh nhiệt. Dùng chữa bệnh nhiệt phiền khát, mũi chảy máu cam, cổ họng bất lợi (chữa ho, long đờm, bổ phổi), lợi tiểu.

## **52. Trà được chữa điếc tai, ù tai**

### **52.1. Trà cốt toái thù du**

- Cốt toái bổ 5g, Sơn thù du 3g, Phục linh 3g, Thục địa 3g, Đan bì 3g, Hoa trà 5g.

- Dùng 350ml nước sắc 5 vị được cho sôi 15 - 20 phút sau cho Hoa trà vào hãm uống; thêm nước sôi già hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Bổ thận ích tinh. Dùng chữa bệnh thận hư dẫn đến tai ù ngễnh ngãng, răng đau lung lay.

## **52.2. Trà sài hồ**

- Sài hồ 10g, Trà xanh 3g.
- Dùng 300ml nước sôi già pha hãm 15-20 phút sau là uống được.
- Tác dụng: Sơ can, thăng dương, hoà giải biểu lý, giải nhiệt, trấn tĩnh, trấn thống, giáng áp. Dùng chữa chứng thiếu dương hàn nhiệt vãng lai, ngực sườn đầy tức, miệng đắng, tai điếc, đầu đau, mắt mờ, sốt rét, đi lý, lòi dom, sa tử cung, kinh nguyệt không đều.

## **52.3. Trà hà thủ ô bạch thược**

- Hà thủ ô 5g, Bạch thược 3g, trà xanh 3g.
- Dùng 300ml nước sạch sắc hai vị Hà thủ ô và Bạch thược cho sôi khoảng 15-20 phút mới cho Trà xanh vào hãm thêm khoảng 5 phút sau là uống dần được. Có thể cho Trà xanh vào hãm hoặc không dùng Trà xanh cũng được.
- Tác dụng: Ích gan thận, dưỡng tim huyết. Dùng chữa bệnh gan thận không đủ đảm nhận chức năng làm việc của nó (... chuyển hoá và lọc), tim huyết hao tổn, buồn phiền mất ngủ, hồi hộp bất an, đầu choáng tai ù; huyết áp cao, đông mạch não xơ vữa, thuộc chứng gan thận âm hư.

## **53. Trà được chữa bệnh ra mồ hôi**

### **53.1. Trà Bách hợp tri mẫu**

- Bách hợp 5g, Tri mẫu 2g, Hoa trà 1g.



- Dùng 300ml nước sắc hai vị dược Bách hợp và Tri mẫu sau 10 - 20 phút, cho Hoa Nhài vào hãm, uống. Cũng có thể không dùng Hoa trà.

- Tác dụng: Nhuận phế thanh tâm an thần.

- Dùng chữa chứng bệnh âm hư nội nhiệt dẫn đến mất ngủ, hồi hộp, chóng mặt, sau buổi trưa nóng âm ỉ, tay chân ra mồ hôi, mặt “triều hồng” (như hải triều); ho lao.

### **53.2. Trà hoàng kỳ**

- Hoàng kỳ 10g, Hoa trà 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm, uống; Thêm nước sôi hãm uống tới vị trà dược nhạt.

- Tác dụng: Trị khí hư “tự hãn” và “đạo hãn” (tự hãn là lúc nào cũng ra mồ hôi; “Đạo hãn” là ra mồ hôi khi ngủ - ta gọi là ra mồ hôi trộm); huyết tê, phù thũng.

### **53.3. Trà ngũ vị tử**

- Ngũ vị tử 5g, Trà xanh 3g.

- Dùng 250ml nước sắc Ngũ vị tử 10-15 phút, cho Trà xanh vào hãm uống, thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị trà dược.

- Tác dụng: Liễm phế tư thận, sinh tân dịch, thu hãn (mồ hôi) sơ tĩnh. Dùng chữa bệnh phế hư ho suyễn, miệng khô, tự hãn, đạo hãn; mộng di hoạt tinh; loại viêm gan truyền nhiễm loại vô hoàng đản; viêm đường ruột cấp tính, thần kinh suy nhược.

### **53.4. Trà huyền sâm**

- Huyền sâm 10g, Trà xanh 3g.
- Dùng 300ml nước sôi hãm. Trà Huyền sâm, uống. Có thể cho vào ít đường phèn.
- Tác dụng: Trị âm giáng hoả, trừ phiền, giải độc. Dùng chữa bệnh nhiệt phiền khát, đại tiện táo kết; tự ra nhiều mồ hôi (tự hãn) và mồ hôi trộm (đại hãn); cổ họng sưng đau, viêm da, phù thũng v.v.

## **54. Trà được chữa bệnh viêm nhiễm hệ tiết niệu**

### **54.1. Trà hoàng cầm (xem 7.2)**

### **54.2. Trà hoàng bá (xem 7.4)**

### **54.3. Trà đại hoàng (xem 24.2)**

### **54.4. Trà đại thanh địa**

- Đại thanh diệp 5g, Sinh địa 3g, Trà xanh 3g.
- Dùng 200ml nước sôi hãm toàn bộ dược trà 10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm 2-3 lần uống để tận dụng vị trà được.
- Tác dụng: Thanh nhiệt sinh tân dịch. Dùng chữa bệnh nhiệt khát, sốt nóng, tiểu tiện ra máu.

### **54.5. Trà hạ hộc tiểu kế (xem 36.1)**

### **54.6. Trà lá tre đường phèn**

- Lá tre 5g, Trà xanh 3g, đường phèn 10g.



- Dùng 200ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Thanh nhiệt trừ phiền

- Dùng chữa bệnh nhiệt phiền miệng khát, nước tiểu đỏ nóng.

#### ***54.7. Trà trúc điệp xa tiền***

- Lá Tre (Trúc điệp 5g, Xa tiền thảo 3g, Táo đỏ (Táo tàu loại nhỏ) 2 quả, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước, sắc Trúc điệp, Xa tiền thảo và táo Tàu sau khi đun nhẹ lửa cho sôi 10 - 15 phút mới cho Cam thảo và Trà xanh vào hãm thêm 5 phút nữa là uống được. Cũng có thể dùng nước sôi già hãm trực tiếp toàn bộ các vị được trà để uống.

- Tác dụng thanh nhiệt lợi tiểu. Dùng chữa bệnh tiểu tiện nóng đỏ buốt.

#### ***54.8. Trà sài đất (xem 9.3)***

#### ***54.9 Trà bạch mao căn (xem 5.3)***

#### ***54.10. Trà thổ phục linh (xem 47.3)***

#### ***54.11. Trà trạch tả hoa trà (xem 23.4)***

**55. Trà được chữa bệnh viêm niệu đạo do nhiễm khuẩn, đái lẫn máu mủ**

#### ***55.1. Trà ngư tinh thảo***

- Ngư tinh thảo (lá Diếp cá) 5g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 5-10 phút sau là uống được, pha 2-3 lần nước sôi hãm uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, bị tiểu tiêu phù nước, kháng khuẩn kháng bệnh độc.

- Dùng chữa bệnh viêm phổi, phù nước; lâm bệnh (bệnh viêm niệu quản đái ra máu, mủ, do nhiễm lậu cầu khuẩn) trị bệnh mụn nhọt, trĩ, thấp chân, phổi có mủ.

### ***55.2. Trà kim tiền thảo***

- Kim tiền thảo 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút sau là uống được, pha hãm 2-3 nước sôi uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt lợi tiểu, trấn ho, tiêu phù, giải độc, kháng khuẩn.

- Dùng chữa bệnh phù nước, hoàng đản, nước tiểu đỏ nóng, đái buốt, viêm niệu quản do nhiễm lậu cầu khuẩn hoá mủ, nước tiểu có máu mủ; bàng quang kết thạch; đôi hạ; thấp nhiệt tê đau.

### ***55.3. Trà bạch quả***

- Bạch quả 5g, Hoa trà (Hoa nhài) 3g.

- Dùng 250ml nước sắc Bạch quả tới khi nước sôi thì hãm Hoa trà vào 5-10 phút sau là uống được, pha nước sôi 2-3 lần uống để tận dụng vị trà được.



- Tác dụng: Liễm phế khí, chữa ho suyễn, súc tiểu tiện (thu nước tiểu không cho đái nhất); kháng khuẩn, kháng hết sạn. Dùng chữa ho có đờm, hen suyễn, bạch đới, di tinh; lâm bệnh di niệu (đái dầm, đái ra quần).

## **56. Trà được chữa bệnh phù nước**

Sau đây là những phương Trà được chữa bệnh phù nước đã có trùng với các phương Trà được chữa bệnh khác.

**56.1. Trà ngư tinh thảo (xem 55.1)**

**56.2. Trà bạch mao căn (xem 5.3)**

**56.3. Trà hương nhu (xem 5.5)**

**56.4. Trà bạch truật (xem 20.1)**

**56.5. Trà ý dĩ hoa trà (xem 20.2)**

**56.6. Trà phục linh (xem 46.1)**

**56.7. Trà phục phòng quế cam (xem 47.4)**

**56.8. Trạch tả hoa trà (xem 23.4)**

**56.9. Trà trạch tả xa tiền thảo (38.4)**

**56.10 Trà trạch tả hạ xa câu (xem 38.5)**

**56.11. Trà phòng kỷ (xem 38.6)**

**56.12. Trà xa tiền tử (xem 41.2)**

**56.13. Trà kim tiền thảo (xem 55.2)**

**56.14. Trà ý kỳ (xem 31.3)**

**56.15. Trà kim tiền thảo biển súc (xem 31.2)**

**56.16. Trà phòng kỷ kỳ truật**

- Phòng kỷ 5g, Hoàng kỳ 3g, Bạch truật 3g, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g

- Dùng 300ml nước sôi hãm tất cả các vị được trà 5-10 phút sau là uống được, pha nước sôi hãm 2-3 lần uống để tận dụng vị dược trà.

- Tác dụng: Ích khí giải biểu, sơ phong lợi thấp. Dùng chữa người mắc bệnh phù thũng thân thể nặng nề.

**56.17. Trà phòng kỷ xa tiền**

- Phòng kỷ 5g, Xa tiền thảo 3g, Trạch tả 3g, Hạt rau Hẹ 3g, Hoa trà (Hoa nhài) 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm toàn bộ dược trà 5-10 phút sau là uống được, pha nước sôi hãm uống cho tới vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: lợi thủy tiêu thũng. Dùng chữa bệnh bàng quang tích nước đầy trướng, phù nước.

**56.18. Trà mộc qua (xem 41.4)**

**57. Trà dược chữa chân tay lạnh, lưng lạnh**

**57.1. Trà nhục thung dung (xem 43.1).**



### ***57.2. Trà âm dương hoắc (xem 44.2).***

### ***57.3. Trà khương phụ***

- Khương hoạt 5g, Phụ tử 1g, Can khương 3g, Cam thảo 3g, Hồng trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 5-10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống cho tới vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Tấn hàn chỉ thống (cắt cơn đau). Dùng chữa chân tay lạnh tê cứng mất cảm giác do khí lạnh phạm não, não đau lan đến răng, miệng mũi khí lạnh.

### ***57.4. Trà phục linh quế chi***

- Phục linh 5g, Quế chi 3g, Trà Ô long 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm uống, pha hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Ôn dương hoá khí hành thủy. Dùng chữa chứng “tâm dương” thượng nghịch gây nên lo âu hồi hộp, vội vàng hấp tấp, chóng mặt; uống bị nghẹn làm cản trở át “tâm dương” gây tức ngực, ho suyễn, lạnh tim, lưng; cầu bộ thập nhị chỉ tràng (đoạn ruột từ cuối dạ dày đến ruột non bị kích thích do nhiệt, áp lực nặng, hoặc bị kích thích do chất chua hoặc chất kiềm, hoặc do vi khuẩn v.v.) bị khuyết tổn sa dạ dày là chứng thường gặp ở người khí dương hư nhược; chứng bệnh tim phong dai dẳng thường gặp ở người “tâm dương” bất túc.

\* **Chú thích:** Quế có tính dầu. Vị cay, ngọt, mùi thơm, tính ấm. Bổ hỏa, hồi dương, ấm thận tỳ, tán hàn, hoạt huyết. Dùng cấp cứu bệnh do hàn; chân tay lạnh, đau bụng trướng thực; phong tê bại. Chữa thông, ỉa lỏng, kinh bế do hàn. Chữa rắn cắn.

Ngày dùng 1- 4g dạng thuốc sắc hoặc hãm.

### ***57.5. Trà nhân trần tứ nghịch***

- Nhân trần 5g, Phụ tử chế 1g, Can khương 3g, Cam thảo 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 5-10 phút sau là uống được, hãm 2-3 lần nước sôi uống để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Trừ thấp, hồi dương cứu nghịch (giáng khí nghịch). Dùng phòng chữa bệnh: Tứ chi lạnh, từ ngang thắt lưng trở lên luôn ra mồ hôi.

### ***57.6. Trà trần bì sinh khương***

- Trần bì (vỏ quýt) 5g, Sinh khương (gừng tươi) 3g, Hoa Nhài 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 5-10 phút sau, uống; pha nước sôi hãm 2-3 lần uống để tận dụng vị được trà.

- Tác dụng: Ôn trung vận tỳ (lá lách). Dùng chữa chứng ới khan nôn khí, tay chân tê cóng.



### ***57.7. Trà uất tế hương***

- Uất kim 5g, Tế tân 0,5g, Can khương (gừng khô) 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 5 - 10 phút là uống được thêm nước sôi hãm 2-3 lần để uống tới khi vị trà nhạt (lưu ý bọc Uất kim và Tế tân vào túi vải trước khi hãm trà).

- Tác dụng: Ôn dương giải uất. Dùng chữa chứng chân tay lạnh, khí huyết uất mát huyết, phá ứ, bụng sườn đau thổ huyết, ra máu cam, đái ra máu; trừ phong, tán hàn, hành thủy, trị ho tức, nhức đầu (thiên đầu thống), tê nhức khớp xương.

### ***57.8. Trà trầm hương***

- Trầm hương 5g, Hoa trà (Hoa Nhài) 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút uống được, thêm nước sôi hãm 2-3 lần uống để tận dụng vị hoa trà được.

- Tác dụng: Giáng khí ôn trung, ấm thận nạp khí, trừ đờm, giảm đau. Dùng phòng chữa ho suyễn khí nghịch, nấc, nôn mửa, bụng đau đầy trướng; lưng gối hư lạnh, bí tiểu tiện, đau da dầy.

### ***57.9. Trà phụ tử chế***

- Phụ tử chế 1,5g, Hồng trà 3g.

- Dùng 200ml nước sạch sắc sôi Phụ tử chế sau 30 phút, rồi lấy nước sắc đó hãm Hồng trà, uống,; thêm nước sôi 2-3 lần, uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Hồi dương cứu nghịch (khí thượng nghịch), mồ hôi toát ra như tắm “vong dương” (nguy kịch đối với tính mệnh), tim bụng lạnh đau, cước khí thủy thũng (chân sưng phù nước); trúng hàn trúng gió độc; phong thấp tê bì; dương nuy.

#### ***57.10. Trà phụ tử khương cam***

- Phụ tử chế 1,5g, Can khương 3g, Cam thảo 3g, Hồng trà 3g.

- Dùng 250ml nước sạch sắc các vị Phụ tử chế, Can Khương, Cam thảo cho sôi nhẹ lửa sau 30 phút mới rót cả ra cốc (có nắp đậy) hãm Hồng trà khoảng 5~10 phút nữa là uống được. Thêm nước sôi 2-3 lần hãm, uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Hồi dương cứu nghịch. Dùng chữa các chứng bệnh: Dương khí hư suy, tứ chi tê lạnh, sợ lạnh nằm co, thần bí (mệt mỏi) đục mỵ (muốn ngủ), kích thích tiêu hoá, trữ bụng đầy trướng, mạch vi, chữa đàm ẩm, ho suyễn và tê thấp, người bị hạ huyết áp, bị sốc(shock).

#### ***57.11 Trà can khương***

- Can khương (gừng khô) 10g, Hồng trà 3g.



- Dùng 250ml nước sạch sắc gừng khô làm thang hãm Hồng trà uống, sau đó pha nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Ôn trung tán hàn, hồi dương thông mạch. Dùng chữa tim bụng lạnh đau, chân tay giá lạnh, thổ tả, hàn ẩm ho suyễn, phong thấp hàn tê, dương hư thổ huyết, chảy máu cam, hạ đường huyết.

## **58. Trà được phòng chữa bệnh hoàng đản (viêm gan B)**

### ***58.1. Trà kim thiên***

- Hoa kim ngân 5g, Thiên hoa phấn (Qua lâu căn) 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi già hãm ba vị được trà khoảng 5 đến 10 phút là uống dần được; pha hãm 2~3 lần nước sôi, uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, lương huyết, tiêu thũng. Dùng chữa kinh gan nhiệt thịnh, miệng đắng, cổ khô, hoàng đản (viêm gan B).

### ***58.2. Trà kim kỳ hoa (xem 25.1).***

### ***58.3. Trà kim ngân cúc hoa (xem 7.1).***

### ***58.4. Trà cát căn thăng ma (xem 3.14).***

### ***58.5. Trà hạ khô thảo đường phèn (xem 4.1).***

### ***58.6. Trà bồ công anh (xem 17.2).***

**58.7. Trà bạch mao căn (xem 5.3).**

**58.8. Trà bạch truật (xem 20.1).**

**58.9. Trà cát căn đan sâm xem (23.2).**

**58.10. Trà đại thanh diệp (xem 12.2).**

**58.11. Trà kim tiền thảo (xem 32.2).**

**58.12. Trà thương truật hoàng bá (xem 47.1).**

**58.13. Trà nhân trần (xem 46.10).**

**58.14. Trà nhân trần cam thảo**

- Nhân trần 5g, Cam thảo 5g, Đại táo 3 quả, Trà xanh 3g, đường phèn 15g.

- Dùng 300ml nước sôi già hãm Nhân trần và Đại táo, Cam thảo, Trà xanh và đường phèn vào bình bảo ôn, đậy kín nắp khoảng 5 đến 10 phút là uống dần được, pha nước sôi hãm uống 2~3 lần để tận dụng vị được trà.

- Tác dụng: Thanh lợi thấp nhiệt, hoà trung. Dùng chữa bệnh viêm gan B cấp tính, hoàng đản; gan ung.

**58.15. Trà nhân trần uất kim**

- Nhân trần 5g, uất kim (nghệ) 3g.

- Dùng 200ml nước sôi già hãm tất cả 3 vị khoảng 5~10 phút là uống dần được, pha hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: thanh lợi thấp nhiệt, sơ can hoạt huyết. Dùng chữa viêm gan mạn tính; viêm túi mật; chứng máu nhiễm mỡ.



### ***58.16. Trà nhân trần chi tử đại hoàng***

- Nhân trần 5g, Chi tử (quả Dành Dành) 3g, Đại hoàng 1g, Trà xanh 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm toàn bộ dược trà 5~10 phút sau là uống được, pha 2~3 lần nước sôi hãm uống để tận dụng vị dược trà.

- Tác dụng: Thanh nhiệt, trừ thấp, giải độc.

- Dùng chữa bệnh viêm gan B cấp tính, Hoàng đản.

### ***58.17. Trà nhân trần cam thảo đại táo***

- Nhân trần 5g, Cam thảo 5g, Đại táo (Táo đỏ nhỏ) 2 quả, Trà xanh 3g, đường phèn 15g.

- Dùng 300ml nước sôi già hãm các vị dược thảo và trà 10~15 phút sau là uống được, thêm 2~3 lần nước sôi hãm uống để tận dụng vị dược trà.

- Tác dụng: Thanh lợi thấp nhiệt, hoà trung.

- Dùng chữa bệnh viêm gan B cấp tính Hoàng đản; gan nham (ung gan).

### ***58.18. Trà sài hồ xa tiền thảo quyết minh***

- Sài hồ 5g, Xa tiền thảo 3g, Thảo quyết minh (hạt) 3g, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm dược trà 5~10 phút, là uống được thêm nước sôi hãm 2~3 lần uống để tận dụng vị trà dược.

- Tác dụng: Thanh nhiệt sơ (thông) gan, lợi tiểu thoái hoàng. Dùng chữa bệnh viêm gan B toàn thân phát vàng; tiểu tiện vàng đỏ, đái nhất.

### **58.19. Trà sài hồ bạch thược (xem 30.3)**

Chữa bệnh viêm gan mạn tính; gan xơ hoá; viêm túi mật; viêm vị tràng (viêm dạ dày và đường ruột); vú sưng đau.

### **59. Trà được chữa tình hoàn sưng đau**

#### **59.1. Trà sơn tra tiểu hồi hương**

- Sơn tra 5g, Tiểu hồi hương 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 300ml nước sắc Sơn tra và Tiểu hồi hương sôi 15-20 phút mới cho Hoa trà vào hãm 5-10 phút là uống được, sau đó 2-3 thêm nước sôi tiếp tục hãm uống để tận dụng vị được trà.

- Tác dụng: Làm ấm tử thận và tán hàn kết. Dùng chữa âm nang sưng đau (tình hoàn) bụng dưới lạnh đau do khí lạnh ngưng kết, chữa đầy bụng, nôn mửa, ăn uống không tiêu, đau lưng do thận suy, giải độc thịt cá, đau bụng máu sau khi đẻ.

\* Kiêng kỵ: Người âm hư hoả vượng không dùng.

#### **59.2. Trà hồi hương thương nhĩ tử**

- Hồi hương 5g, Thương nhĩ tử 3g, Hoa trà (Hoa nhài) 3g.



- Dùng nước sắc hai vị Hồi hương và Thương nhĩ tử cho sôi nhẹ lửa khoảng 15-20 phút sau mới hãm hoa trà vào uống, sau đó dùng nước sôi hãm hai 2-3 lần để tận dụng vị dược.

- Tác dụng: Tán hàn tiêu sưng. Dùng chữa tình sưng đau.

### ***59.3. Trà hồi hương nhục quế***

- Hồi hương 5 g, Nhục quế 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 250ml nước sắc Hồi hương và Nhục quế sôi nhỏ lửa 5-10 phút mới hãm Hoa Nhài vào uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Ấm bổ gan, thận, tán hàn thông kinh.

- Dùng chữa bụng dưới đau do lạnh và hòn dái “thiên trụ” (một bên âm nang sưng to sa xuống. Hòn dái viêm hoặc sưng đau)

## **60. Trà dược chữa bệnh đau ngang vùng thắt lưng**

### ***60.1. Trà khương hoạt cỏ bản***

- Khương hoạt 5g, Cỏ bản 3g, Phòng phong 3g, Xuyên khung 3g. Mạn kinh tử 3g, Trà xanh 5g.

- Dùng 400ml nước, sắc các vị Khương hoạt, Cỏ bản, Phòng phong, Xuyên khung, Mạn kinh tử cho sôi nhẹ lửa 15 - 20 phút sau mới hãm Trà xanh vào 10 phút sau nữa là uống được. Cũng có thể dùng nước sôi

già hãm tất cả các vị dược trà để uống. Sau đó pha hãm 2-3 lần nước sôi, uống để tận dụng vị dược trà.

- Tác dụng: Giải biểu sơ phong thấp thấp. Dùng chữa các chứng bệnh phong thấp tại biểu (mặt da), đau và nặng đầu, đau lưng hoặc đau một bên thân khó quay.

### ***60.2. Trà kim tiên đồ trọng***

- Kim tiên thảo 5g, Đỗ trọng 3g, Mộc thông 1g, Hoa Trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm tất cả các vị dược trà 10-15 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống cho tới vị nhạt.

- Tác dụng: Lợi thủy, kiện tỳ thận. Dùng chữa bệnh đối hạ; đau ngang vùng thắt lưng.

### ***60.3. Trà mộc qua ba kích***

- Mộc qua 5g, Ba kích 1g, Ngưu tất 2g, mộc hương 2g, quế tâm 2g, Hoa trà 5g.

- Dùng 350ml nước, sắc 5 vị Mộc qua, Ba kích, Ngưu tất, Mộc hương và quế tâm sau khi sôi nhẹ lửa 15-20 phút, tắt lửa, hãm Hoa trà thêm 5-10 phút nữa là uống được. Sau đó dùng nước sôi pha hãm 2-3 lần uống để tận dụng vị dược.

- Tác dụng: Trừ phong thấp, mạnh gân xương. Dùng chữa lưng đau chân tay tê mỏi, bổ thận dương, chữa liệt dương.



#### **60.4. Hoa trà hương phụ xuyên khung**

- Hương phụ 5g, Xuyên khung 3g, Hoa trà (Hoa nhài) 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm được trà 5 -10 phút là uống được, pha nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng chất được trà.

- Tác dụng: Thông khí hoạt huyết.

- Dùng chữa bệnh gan uất khí trệ huyết ứ hiệp trợ dẫn đến sưng đau. Thường dùng chữa kinh nguyệt không đều, thấy kinh đau bụng, nhức đầu viêm tử cung mạn tính, các bệnh phụ nữ trước và sau khi đẻ; khớp xương tê đau, đau ngang vùng thắt lưng. Ngoài ra còn dùng chữa đau dạ dày do thừa nước chua, giúp ăn uống mau tiêu, chữa nôn mửa, đau bụng, đi lỵ.

#### **60.5. Trà hồi hương (Xem 33.6)**

#### **60.6. Trà nhục quế**

- Nhục quế 2g, Hoa trà 3g.

- Dùng 150ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút sau là uống được, pha nước sôi hãm 2-3 lần uống để tận dụng vị được trà.

- Tác dụng: Bổ nguyên dương, ấm tỳ vị (ấm lá lách, dạ dày), trừ lạnh tích, thông huyết mạch; trấn tĩnh, giáng áp, sát khuẩn. Dùng chữa bệnh chân tay lạnh, thần kinh suy nhược, rụng lạnh ỉa chảy, bế kinh nguyệt, viêm chi khí quản, đau lưng.

### **60.7. Trà nhục quế đỗ trọng**

- Nhục quế 3g, Đỗ trọng 2g, Hoa trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm Trà được 5-10 phút là uống được.

- Tác dụng: Ấm gan thận, mạnh gân cốt, trừ hàn chỉ đau (giảm đau), dưỡng huyết. Dùng chữa bệnh đau lưng lạnh, mỏi gối ẩm nang núc (bầu dái co), phong thấp, sưng, tê phù.

### **60.8. Trà đỗ trọng ngũ vị tử**

- Đỗ trọng 5g, Ngũ vị tử 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Bổ gan ích thận. Dùng chữa bệnh đau ngang vùng thắt lưng.

### **60.9. Trà đỗ trọng, hồi hương\***

- Đỗ trọng 5g, Mộc hương 2g, Hồi hương 1g, Hoa nhài 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm các vị được trà 5-10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Bổ thận cường gân, lý khí giảm đau. Dùng chữa bệnh đau ngang vùng thắt lưng.



#### ***60.10. Trà đỗ trọng khung đan tế quế \****

- Đỗ trọng 5g, Xuyên khung 3g, Đan sâm 2g, Quế tâm 2g, Tế tân 0,5g, Hoa nhài 3g.

- Dùng 350ml nước sạch sắc các vị dược trên để hãm hoa trà, sau đó dùng nước sôi pha hãm 2-3 lần để tận dụng vị dược trà.

- Tác dụng: Cường thận hoạt huyết khỏi đau. Dùng chữa bệnh đau lưng đột phát không chịu đựng nổi.

#### ***60.11. Trà ngũ gia bì đỗ trọng***

- Ngũ gia bì 5g, Đỗ trọng 3g, Hoa Nhài 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm các vị dược trà sau 10 phút là được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị dược.

- Tác dụng: Bổ gan thận, trừ phong thấp. Dùng chữa bệnh gan thận bất túc và phong thấp gây đau lưng, đau chân.

#### ***60.12. Trà uy linh tiên bạch chỉ***

- Uy linh tiên 5g, Bạch chỉ 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm uống, thêm nước sôi hãm uống tới vị trà dược nhạt.

- Tác dụng: Ráo thấp hoá độc trừ phong. Dùng chữa bệnh đau lưng do bị cảm nhiễm đường tiết niệu.

### **60.13. Trà độc hoạt phòng phong**

- Độc hoạt 5g, Phòng phong 3g, Thương truật 3g, Tế tân 0,5g, Xuyên khung 2g, Hoa nhài 5g.

- Dùng 350ml nước sắc 5 vị dược thảo cho sôi 15-20 phút mới cho Hoa nhài vào hãm uống. Thêm nước sôi hãm uống tới vị dược nhát.

- Tác dụng: Trừ hàn thấp, mạnh gân khớp đau. Dùng chữa bệnh đau lưng do hàn thấp trở trệ.

**61. Trà dược chữa bệnh mất ngủ, đa mộng, hay quên**

#### **61.1. Trà liên tâm**

- Hoàng liên 0,5g, Nhục Quế tâm 3g, Hoa trà 3g, mật ong hoặc đường trắng lượng vừa ngọt dịu.

- Dùng 200ml nước sôi hãm dược trà 5-10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị dược hoa trà.

- Tác dụng: Giao thông tim thận.

- Dùng chữa bệnh tim thận bất giao do thiếu máu hoặc do cơ năng của hệ thống thần kinh thực vật thất điều gây nên tâm lý hồi hộp lo sợ mất ngủ.

#### **61.2. Trà liên mai**

- Hoàng liên 0,5g, Ô mai 2 quả, Trà xanh 3g.

- Sắc hai vị Hoàng liên và Ô mai (cho sôi nhẹ lửa 15-20 phút) làm thang hãm Trà xanh, uống, có thể



cho thêm ít đường trắng vào. Cũng có thể dùng nước sôi hãm trực tiếp trà được để uống.

- Tác dụng: Thanh nhiệt cầm ly.

- Dùng chữa bệnh tim hoả nhiệt thịnh, tâm phiền mất ngủ, miệng lưỡi sinh lở; trĩ; thấp nhiệt tả lý, thổ huyết, chảy máu cam, tai mắt sưng đau, ung nhọt sưng tấy, nóng nhiều vật vã. Chữa ho trừ đờm, hen xuyên, viêm cổ họng, phù thũng.

Chú ý kiêng kỵ: Người khí hư, trường vị hư nhược, trẻ em lên đậu, ỉa lỏng cấm dùng.

### ***61.3. Trà hoàng bá (Xem 7.4)***

### ***61.4. Trà đại hoàng chỉ xác bạch thược***

- Đại hoàng 1g, Chỉ xác 1g, Bạch thược 1g, Chi tử (quả dành dành) 1g, Hoàng cầm 1g, Trà xanh 6g.

- Dùng 350ml nước sôi già hãm tất cả được trà 5-10 phút là uống được.

- Tác dụng: Tả hoá lý khí chỉ thống (khỏi đau). Dùng chữa bệnh mắt nóng đỏ sưng đau, xoang miệng nhiễm khuẩn có mủ, cổ họng sưng đau, bụng đau đại tiện táo kết.

### ***61.5. Trà long nhãn***

- Long nhãn 10g, Hoa Trà 1g

- Dùng 250ml nước sôi già hãm Long nhãn và Hoa nhài 5-10 phút sau là uống được. Có thể không dùng Hoa nhài.

- Tác dụng: Ích tim tỳ, bổ khí huyết, an thần.

- Dùng chữa bệnh tim tỳ khí huyết hư nhược gây chứng mất ngủ, hay quên, hoảng hốt, tâm lý sợ bị ai đó hại mình.

### **61.6. Trà hoàng kỳ thăng ma**

- Hoàng kỳ 5g, Thăng ma 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi già hãm uống, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị dược.

- Tác dụng: Ích khí thăng dương, thấu tà giải độc. Dùng chữa các chứng bệnh khí hư viêm, vòm miệng loét, huyết áp thấp; khả năng miễn dịch hạ thấp, bạch cầu hạ thấp.

### **61.7. Trà thổ ty tử ngũ vị (Xem 43.3)**

### **61.8. Trà sâm thăng hoàng kỳ (Xem 21)**

**62. Trà dược chữa bệnh đau dạ dày (viêm loét dạ dày - ruột).**

#### **62.1. Trà bá sa**

- Hoàng bá 0,5g, Sa nhân 3g, Cam thảo 3g, Hồng trà 3g, lượng đường trắng vừa ngọt nhạt.

- Dùng 250ml nước sạch sắc Hoàng bá và Sa nhân cho sôi 5-10 phút sau mới hãm Hồng trà vào, sau 5 phút nữa là uống được, khi uống mới cho ít đường vào. hãm uống tới khi vị trà được nhạt.



- Tác dụng: Thanh nhiệt trừ thấp, hoà trung dưỡng vị. Dùng chữa bệnh ra mồ hôi trộm, tâm phiền, tỳ vị bất thích hợp, phôiếm toan ( $C_9H_{17}O_5N$  là một loại vitamin nhóm B, khi trong cơ thể thiếu “phôiếm toan” có thể gây ra các chứng viêm da, thận xuất huyết v.v.), nôn mửa; viêm trường (ruột) mạn tính; viêm dạ dày.

### **62.2. Trà bổ công anh (Xem 17.2)**

### **62.3. Trà bổ qua (Xem 29.1)**

### **62.4. Trà thanh đại sinh khương**

- Thanh đại (bột chàm) 0,3g, Sinh Khương (gừng tươi) 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 150ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Thanh uất nhiệt, điều tỳ vị. Dùng chữa bệnh đau vùng khoang bụng lâu ngày, uất kết sinh nhiệt.

### **62.5. Trà qua lâu chỉ thực (Xem 28.3)**

### **62.6. Trà sài hồ bạch thược (Xem 30.3)**

### **62.7. Trà hồi hương (Xem 40.6)**

### **62.8. Trà bổ công anh địa du**

- Bồ công anh 5g, Địa du căn 3g, Sinh khương 3g, Hoa nhài 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút sau là uống được, thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt hoà vị. Dùng chữa viêm dạ dày mạn tính, loét dạ dày.

### ***62.9. Trà bổ công anh sa nhân***

- Bồ công anh 5g, Trần bì (vỏ quýt khô) 3g, Sa nhân 3g, Hồng trà 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút sau là uống được, thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt hòa trung, dưỡng vị. Dùng chữa tỳ vị hư được, viêm dạ dày mạn tính; vùng dạ dày khoang bụng trống đau; tiêu hoá kém.

### ***62.10. Trà phục linh quế chi***

- Phục linh 5g, Quế chi 3g, Trà Ô long 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 5-10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần tới vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Ôn dương hoá khí hành thủy. Dùng chữa các chứng hồi hộp, hấp tấp, hoa mắt do “tim dương thương nghịch”, đàm ẩm trợ át tim dương làm tức ngực ho suyễn, lạnh tim bối (vùng lưng sau tim); loét môn vị.



### **62.11. Trà bình vị**

- Hậu phác 5g, Thương truật 3g, trần bì 3g, Sinh khương 3g, Cam thảo 3g, Hoa Trà 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm tất cả các vị được trà 5-10 phút sau là uống được.

- Tác dụng: Ráo thấp vận tỳ, hành khí hoà vị (hoà dạ dày). Dùng chữa bệnh bụng đầy trướng do thấp ngăn trở giữa tỳ vị, không muốn ăn uống, miệng nhạt vô vị, chân tay mệt mỏi; viêm dạ dày mạn tính.

### **63. Trà được chữa bệnh ẩm thực tích trệ (tiêu hoá kém)**

#### **63.1. Trà bổ công anh sa nhân (xem 62.9)**

#### **63.2. Trà hoắc hương nhân trần**

- Hoắc hương 5g, Nhân trần 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm được trà 5-10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị được trà.

- Tác dụng: Thanh nhiệt trừ thấp, điều trung, sát trùng đường ruột. Dùng chữa bệnh cảm mạo, nhức đầu, đau mình mẩy; trúng thực nôn mửa, đau bụng ỉa chảy, trừ thấp nhiệt, giúp tiêu hoá (ăn ngon và chóng đói). Còn có tác dụng ra mồ hôi, thông tiểu tiện chữa bệnh vàng da, bệnh gan.

### **63.3. Trà bạch truật (Xem 20.1)**

### **63.4. Trà bạch truật thỏ ty tử**

- Bạch truật 5g, Thỏ ty tử 3g, Trà Ô long 3g.

- Dùng 250ml nước sôi pha hãm toàn bộ dược trà 10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống vài lần để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Kiện tỳ bổ thận. Dùng chữa bệnh ăn uống không tiêu, thân hình hư nhược khô gầy.

### **63.5. Trà bạch truật bạch thược**

- Bạch truật 5g, Bạch thược 3g, Trà Ô long 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm dược trà 10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị trừ được.

- Tác dụng: Kiện tỳ khởi tả. Dùng chữa bệnh tỳ hư ỉa chảy; ung thư dạ dày; ung thư thực đạo (đường dẫn thức ăn).

### **63.6. Trà hậu phác hoàng liên**

- Hậu phác 5g, Hoàng liên 1g, Hoa trà 3g

- Dùng 250ml nước sôi hãm dược trà 10 phút sau là uống được, thêm 2-3 lần nước sôi hãm uống để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Hành khí thanh vị. Dùng chữa bệnh ăn uống không tiêu đau bụng đầy trướng, ỉa chảy, trị



bệnh tả lý, bệnh trĩ, nóng nhiều vật vã, đờm ngán, suyễn ho, mất ngủ.

### **63.7. Trà mạch nha**

- Mạch nha 5g, Hoa trà 3g.

- Dùng 250ml nước nấu cho kẹo mạch nha tan ra rồi hãm hoa trà vào 5-10 phút sau là uống được.

- Tác dụng: Tiêu thực hoà trung, hạ khí. Dùng chữa bệnh ăn không tiêu hoá, bụng đầy trướng, ăn kém, nôn mửa, ỉa chảy, vú sưng bất tiện.

### **63.8. Trà mạch nha thần khúc**

- Mạch nha 5g, Thần khúc 3g, Bạch truật 3 g, Trần bì 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm được trà 10 phút sau là uống được, pha nước sôi 2-3 lần hãm uống, tới vị được nhạt.

- Tác dụng: Tiêu thức hoá tích. Dùng chữa bệnh ăn uống không tiêu.

### **63.9. Trà thần khúc chỉ thực sa nhân**

- Thần khúc 5g, Chỉ thực (quả trấp non phơi sấy khô) 3g, Sa nhân 3g, Bạch truật 3g, Nhân sâm 2g, Hoa trà (Hoa nhài) 3g.

- Dùng 350 ml nước sôi già hãm tất cả các vị được trà 10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Kiện tỳ ích khí, tiêu thực hoà vị (dạ dày). Dùng chữa bệnh tỳ vị khí hư ăn uống không tiêu.

#### **64. Trà được chữa bụng đầy trướng.**

##### **64.1. Trà kim tiền thảo mao căn mã đề**

- Kim tiền thảo 5g, Bạch mao căn 3g, Xa tiền thảo 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm được trà 10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần để tận dụng vị được Trà.

- Tác dụng: Thanh nhiệt lợi đản, trừ thấp tiêu phù thũng. Dùng chữa bệnh hoàng đản; đầy trướng, viêm gan cấp tính

##### **64.2. Trà phòng kỷ xa tiền (xem 56.17)**

##### **64.3. Trà phòng kỷ sinh khương**

- Phòng kỷ 5g, Sinh khương (Gừng tươi) 3g, Trà xanh 3g,

- Dùng 250ml nước sôi hãm toàn bộ được trà 10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống tới vị trà được nhạt.

- Tác dụng: Hành thủy tiêu trướng.

- Dùng chữa bệnh bụng đầy trướng do nước đình tụ không tiêu.

##### **64.4. Trà thương truật (xem 41.7)**



#### **64.5. Trà thương phác**

- Thương truật 5g, Hậu phác 3g, Trần bì 3g, Cam thảo 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 300ml nước sôi pha hãm được trà 10 phút sau là uống được, pha hãm uống tới vị Trà được nhạt.

- Tác dụng: Vận tỳ (lá lách) trừ thấp. Dùng chữa bệnh tỳ vị bất hoà, không muốn ăn uống, tim bụng đầy trướng, miệng đắng vô vị, nôn mửa.

#### **64.6. Trà bình vị (xem 55.11)**

#### **64.7. Trà mộc hương hoàng liên**

- Mộc hương 5g, Hoàng liên 1g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà 10 phút sau là uống được, pha nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Lý khí vận tỳ, thanh tiết tích nhiệt. Dùng chữa bệnh tỳ vị hư nhược, lạnh nóng bất điều, ỉa chảy phiền khát, ăn uống không tiêu, ruột sôi bụng trướng; đi lỵ ra máu.

#### **64.8. Trà trầm hương hương phụ**

- Trầm hương 5g, hương phụ 3g, Sa nhân 2g, Cam thảo 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 350ml nước sắc sôi 4 vị được làm thang cho sôi 15 phút rồi hãm Hoa trà, uống; pha nước sôi 2-3 lần hãm uống tới vị được nhạt.

- Tác dụng: Lý khí tiêu bĩ (hành khí tiêu thực).

Dùng chữa bệnh ăn không tiêu, đau bụng nôn mửa, nấc, hen suyễn, bụng đầy trướng, phù nước, đau dạ dày, bí tiểu tiện.

#### **64.9. Trà hương phụ**

- Hương phụ 5g, Hoa trà 3g

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà khoảng 5-10 phút sau là uống được, thêm nước sôi hãm uống 2-3 lần.

- Tác dụng: Hành khí giải uất, giảm đau điều kinh; trấn đau; kháng khuẩn. Dùng chữa chứng gan và dạ dày bất hoà gây bụng trướng đau, đờm ảm bĩ mãn; kinh nguyệt không đều, đau khi có kinh nguyệt.

#### **64.10. Trà sơn tra tiểu hồi hương (Xem 59.1)**

### **65. Trà được chữa dị ứng**

#### **65.1. Trà phòng phong ô mai**

- Phòng phong 5g, Ô mai 2 quả, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g, Đường trắng 10g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm được trà khoảng 10 phút sau là uống được thêm nước sôi 2-3 lần hãm uống.

- Tác dụng: Trừ phong, kháng mẫn cảm. Dùng chữa bệnh ngoài da quá mẫn cảm về mặt sinh lý hoặc sự vật ngoại giới, gập tà phong làm ngứa da.



## **65.2. Trà chống mẩn cảm**

- Phòng phong 5g, Ô mai 2 quả, Cam thảo 3g, Sài hồ 3g, Ngũ vị tử 3g, Trà xanh 5g.

- Dùng 350ml nước sôi hãm tất cả các vị được trà trên 10 phút sau là uống được.

- Tác dụng: Chống quá mẩn cảm.

Dùng chữa chứng bệnh quá mẩn cảm; viêm gan mạn tính

## **65.3. Trà thương nhĩ tử đậu xanh**

- Thương nhĩ tử (quả ké đầu ngựa) 1g, Đậu xanh 5g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sạch sắc Ké đầu ngựa và Đậu xanh sôi 15-20 phút. Sau đó mới hãm trà vào khoảng 5 phút sau là uống được. Có thể cho vào lượng đường vừa ngọt dịu.

- Tác dụng: Trừ phong giảm đau; giải độc; sát trùng. Thường dùng chữa mụn nhọt, mẩn ngứa, hắc lào, ly, răng đau, trứng độc nông được (thuốc bảo vệ thực vật) mạn tính. Ngoài ra còn dùng chữa phong hàn, nhức đầu, chân tay co quắp, tê dại.

## **66. Trà được chữa bệnh trĩ**

### **66.1. Trà lá hoè chữa bệnh trĩ**

- Lá cây Hoè (khô) 30g, nghiền thành bột, dùng 200ml nước sôi hãm trong cốc có nắp đậy kín 10 phút

sau là uống được. Mỗi ngày uống 1-2 lần. (Nhớ là không dùng Trà gì)

- Tác dụng: Mát huyết, cầm huyết, tiêu phù thũng.
- Dùng chữa bệnh trĩ hoặc chảy máu đường ruột.

### **66.2. Trà hoa mộc cần**

- Hoa Mộc cần (Hoa Dâm bụt, hoa bông bụt) 9g (tươi dùng 30g). Dùng 200ml nước sôi hãm hoa Mộc cần 15 phút sau là uống được (nhớ là không dùng bất kỳ loại Trà gì khác, chỉ dùng riêng một vị hoa Dâm bụt).

- Tác dụng: Thanh nhiệt lợi thấp mát huyết.
- Dùng chữa các bệnh: Trĩ lở và ỉa ra máu; xích bạch ly; phụ nữ bạch đới.

### **66.3. Trà mộc nhĩ chi ma**

- Mộc nhĩ (Nấm mèo) 6g, Hắc chi ma (vừng đen) 60g.

- Hai vị dược trên, mỗi vị chia ra làm 2 phần, lấy một nửa phần mộc nhĩ và nửa phần vừng đen đem sao vàng, còn hai nửa kia dùng sống. Mỗi lần dùng hỗn hợp hai vị sống chín (đã sao) 30g, dùng 250ml nước sôi hãm kín 15 phút sau là uống được. Dùng uống thay trà. Mỗi ngày 1-2 thang (mỗi lần 30g là 1 thang).

- Tác dụng: Nhuận tràng hoạt huyết, thông tiểu. Dùng chữa bệnh trĩ, đái buốt, kiết lỵ, băng huyết, rong huyết bạch đới, lão niên táo bón.



#### **66.4. Trà hoàng liên ô mai**

- Hoàng liên 0,5g, Ô mai 2 quả, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm kín các vị được trà 10 phút sau là uống được. Có thể cho thêm ít đường trắng vào khuấy đều...

- Tác dụng thanh nhiệt trừ phiền sát trùng, tiêu sưng. Dùng chữa bệnh trĩ, tim nóng hỏa vượng, mất ngủ nói mê, miệng lưỡi lở, thấp nhiệt tả lý, trĩ ung nhọt sưng tấy, thổ huyết, chảy máu cam.

#### **66.5. Trà hoàng bá**

- Hoàng bá 0,5g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm kín các vị được trà 10 phút sau là uống được, pha hãm 2-3 lần nước sôi, uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng thanh nhiệt giải độc, ráo thấp, kháng khuẩn, giảm huyết áp. Dùng chữa bệnh trĩ lở, kiết lý, ỉa chảy, hoàng đản; lọc tạp chất; đại tiện ra máu; xích bạch đới hạ; miệng lưỡi lở; mắt đỏ sưng đau.

#### **66.6. Trà ngư tinh thảo (xem 55.1)**

#### **66.7. Trà sơn đậu căn**

- Sơn đậu căn 2g, Trà xanh 5g, Đường trắng 10g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm kín 5-10 phút hai vị Sơn đậu căn và Trà xanh, khi uống mới cho đường, pha hãm nước sôi, uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Thanh hoả giải độc, tiêu khối đau; kháng thũng lỵ. Dùng chữa bệnh trĩ lở; răng lợi sưng đau, phế nhiệt ho suyễn; cổ họng sưng đau; rắn trùng khuyển cắn.

### **66.8. Trà bạch truật sinh địa**

- Bạch truật 5g, Sinh địa 3g, Hồng trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm được thảo trong cốc hoặc bình bảo ôn 5-10 phút là uống được, pha nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị dược trà.

- Tác dụng: Kiện tỳ ích khí, sinh huyết. Dùng chữa bệnh Trĩ lậu, lở dom ỉa ra máu, bệnh lâu ngày sắc mặt vàng.

### **66.9. Trà kỳ phong**

- Hoàng kỳ 5g, Phòng phong 3g, Hoa nhài 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm được thảo trong cốc sứ có nắp (hoặc bình bảo ôn) 10 phút sau là uống được, pha hãm 2-3 lần nước sôi, uống để tận dụng vị dược.

- Tác dụng: Ích khí cố biểu, chỉ hãn ngũ phong. Dùng chữa chứng bệnh khí hư cảm mạo; biểu (da) hư luôn ra mồ hôi, viêm mũi dị ứng: Phong chẩn khối - dân gian gọi là “Ma tị” (Biểu hiện ngoài mặt da đột nhiên nổi mẩn đỏ, ngứa, gãi đến đâu ngứa đến đó! Rồi rút ra khỏi cơn ngứa cũng rất nhanh, không để lại bất kỳ dấu vết gì. Thường tái phát. Đó là do tiếp



xúc cảm nhiễm phải vi khuẩn, hoặc nóng, lạnh v.v. đều có thể bị nổi mẩn ngứa mà y học phương Đông gọi là “Phong Chẩn Khôi”; chữa bệnh trĩ sang lở dom.

#### **66.10. Trà hà thủ ô**

- Hà thủ ô 5g, Hồng trà 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà trong cốc sứ có nắp đậy kín (hoặc trong bình, cốc, bảo ôn) 10 phút sau là uống được, pha nước sôi 2-3 lần hãm, uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Bổ gan ích thận, dưỡng huyết trừ phong; giáng huyết mỡ, kháng khuẩn. Dùng chữa bệnh trĩ sang, gan thận âm hư, sớm bạc tóc, chóng mặt, di tinh, lưng đau gối mỏi, viêm gan mạn tính; ung thũng; nhọt mụn mọc sau gáy.

#### **66.11. Trà thăng ma**

- Thăng ma 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm được trà trong cốc có nắp đậy kín (hoặc bình bảo ôn) trong 10 phút sau là uống được, pha nước sôi hãm 2-3 lần, uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Phát ra mặt da, thăng dương, giải độc thấu chẩn; kháng khuẩn. Dùng chữa bệnh đau đầu do hàn nhiệt; miệng rộp; ban chẩn bất thấu; trung khí hạ bị hãm lại gây tả lý dẫn đến lở dom; phụ nữ băng đới sa tử cung.

### **66.12. Trà chỉ thăng sâm kỳ**

- Chỉ xác 5g, Thăng ma 3g, Đảng sâm 3g, Hoàng kỳ 3g, Cam thảo 3g, Hoa trà.

- Dùng 400ml nước sôi hãm tất cả các vị dược trong bình bảo ôn (hoặc cốc, ca sứ có nắp đậy kín) 10 phút sau là uống được, pha hãm 2-3 lần nước sôi, uống để tận dụng vị dược trà.

- Tác dụng: Ích khí thăng dương. Dùng chữa bệnh sa trực tràng; trung khí hạ hãm gây ăn kém yếu sức; sa tử cung.

### **66.13. Trà sâm kỳ truật**

- Đảng sâm 5g, Hoàng kỳ 5g, Bạch truật 3g, Sơn dược (củ mài) 3g, Thăng ma 3g, Hoa trà 5g.

- Dùng 400ml nước sạch sắc 5 vị dược sôi 15-20 phút làm thang hãm hoa trà, uống; pha nước sôi 2-3 lần hãm, uống để tận dụng vị dược trà.

- Tác dụng: Bổ tỳ ích khí, thăng dương chỉ tả. Dùng chữa bệnh tỳ vị khí hư gây ỉa chảy không cầm; sa tử cung; lòi dom; sa dạ dày.

### **66.14. Trà sài hổ (xem 13.2)**

### **66.15. Trà hoàng kỳ phòng phong (xem 49.8)**

Chữa bệnh trĩ, lòi dom

#### **\* Chú thích:**

1. Trĩ: bệnh, do tĩnh mạch đoạn cuối của hậu môn hoặc trực tràng bị uất huyết sưng lên hình



xúc cảm nhiễm phải vi khuẩn, hoặc nóng, lạnh v.v. đều có thể bị nổi mẩn ngứa mà y học phương Đông gọi là “Phong Chẩn Khối”; chữa bệnh trĩ sang lòi dom.

#### **66.10. Trà hà thủ ô**

- Hà thủ ô 5g, Hồng trà 3g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà trong cốc sứ có nắp đậy kín (hoặc trong bình, cốc, bảo ôn) 10 phút sau là uống được, pha nước sôi 2-3 lần hãm, uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Bổ gan ích thận, dưỡng huyết trừ phong; giáng huyết mỡ, kháng khuẩn. Dùng chữa bệnh trĩ sang, gan thận âm hư, sớm bạc tóc, chóng mặt, di tinh, lưng đau gối mỏi, viêm gan mạn tính; ung thũng; nhọt mụn mọc sau gáy.

#### **66.11. Trà thăng ma**

- Thăng ma 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm được trà trong cốc có nắp đậy kín (hoặc bình bảo ôn) trong 10 phút sau là uống được, pha nước sôi hãm 2-3 lần, uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Phát ra mặt da, thăng dương, giải độc thấu chẩn; kháng khuẩn. Dùng chữa bệnh đau đầu do hàn nhiệt; miệng rộp; ban chẩn bất thấu; trung khí hạ bị hãm lại gây tả lý dẫn đến lòi dom; phụ nữ băng đới sa tử cung.

thành tiết tiểu kết đột khởi. Chủ yếu có hai loại là trĩ nội và trĩ ngoại; trạng chứng biểu hiện là phát sinh ngứa, nóng, đau, đại tiện ra máu v...v. Thường gọi là trĩ sang, trĩ.

2. Lòi dom: là bệnh trực tràng hoặc kết tràng sa ra khỏi hậu môn. mà nguyên nhân là do đại tiện táo kết, hoặc tả lý lâu ngày, bị trĩ .v..v đều có khả năng dẫn đến bệnh lòi dom.

## **67. Trà được phòng chữa chứng tê bì**

### ***67.1. Trà được phòng chữa chứng tê bì đối với trẻ em***

Dã Cúc hoa 15g, Nhân đông đằng 30g; Hoa bạch biển đậu (Hoa Đậu ván trắng) tươi 15g.

Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, trừ thấp thông kinh lạc.

Dùng chữa các chứng bệnh trẻ em bị tê bì phát sốt giai đoạn đầu, có mồ hôi, ho, đau cổ họng, nhức đầu, đau cơ bắp toàn thân, nôn mửa v..v. Mặt khác cũng có thể dùng để phòng chữa vào giai đoạn lưu hành.

Cách dùng: Cắt vụn các vị dược cho vào bình bảo ôn với 200ml nước sôi già, đậy kín nắp hãm 15 phút sau là uống được. Pha hãm 2-3 lần nước sôi, uống để tận dụng vị dược. Uống dần trong một ngày. Nếu là uống để phòng bệnh thì có thể dùng mỗi ngày một thang, pha hãm uống liên tục trong 7 ngày.



### Chú ý :

- Vị của Dã Cúc hoa tương đối đắng, dùng lượng trên là thiên trọng, dễ tổn thương khí của dạ dày, vì vậy người có vị (dạ dày) khí hư kiêng dùng.

- Chứng tê bì ở trẻ em thường phát sinh vào mùa hè và mùa thu là do vào hai mùa đó có điều kiện thời tiết cho dịch độc lưu hành... Dã Cúc hoa vị đắng, chất, vị hàn có tác dụng thanh nhiệt giải độc. Nhân đông đắng có tác dụng thanh kinh lạc thấp nhiệt, dùng chữa bệnh phong thấp tê, nhiệt và chữa bệnh đau các khớp xương và cơ bắp. Hoa Bạch biển đậu có vị ngọt, đậm, tính bình có tác dụng trừ nhiệt hoá thấp. Các vị được hợp dùng có tác dụng thanh nhiệt giải độc trừ thấp thông kinh lạc, dùng chữa bệnh trẻ em bị tê bì giai đoạn sơ khởi có hiệu quả nhất định.

### ***68.2. Trà chữa thượng chi tê đau***

- Xích thước dược 15g, Dương quy 12g, Khương hoạt 9g, Xuyên Quế chi 7g, Cam thảo炙 (nướng) 5g.

- Cách dùng: Căn cứ theo lượng dược trên nhân lên 5 lần, tán bột. Mỗi lần lấy 18 - 30g cho vào bình bảo ôn pha hãm với 500ml nước sôi già, đậy kín nắp khoảng 20 phút sau là uống được. Pha hãm 2-3 lần nước sôi, uống, để tận dụng vị dược. Mỗi ngày 1 liều 18 - 30g.

- Tác dụng: Trừ phong thấp, thông kinh mạch. Dùng chữa các chứng bệnh do khí huyết bị hở trệ gây

nên đau cánh tay, đau khớp, hoạt động bị hạn chế như đau các đốt xương cổ, đau thần kinh vai, viêm khớp vai và khớp cổ tay.

\* Kiêng kỵ: phụ nữ có thai và kinh nguyệt quá nhiều cấm dùng.

### ***67.3. Trà dược kỳ quế ngũ gia chữa tê đau lâu ngày***

- Sinh Hoàng kỳ 10g, Xuyên Quế chi 4,5g, Bạch thược (sao) 7,5g, Ngũ gia bì 6g, Sinh khương 2 lát.

- Các vị dược giã nhỏ, cho vào bình bảo ôn với 250ml nước sôi già, đậy kín nắp hãm 20 phút sau là uống được.

- Tác dụng: Bổ khí huyết, trừ phong thấp. Dùng chữa: Do khí huyết hư nhược, phong hàn thấp nhiệt hợp lại gây nên bệnh đau khớp xương toàn chi thể. Tê đau lâu ngày, khí huyết bị hư tổn, tích lũy, do lao lũy hoặc do khí hậu hàn thấp gây nên bệnh nặng, như viêm khớp mạn tính do phong thấp.

\* Kiêng kỵ: phụ nữ có thai và kinh nguyệt quá nhiều, người âm hư hoả vượng cấm dùng.

### ***67.4. Trà thủ ô ngư tấ***

- Hà thủ ô chế 200g, Ngư tấ (rễ Cỏ xước) 150g.

- Hai vị, tán bột mịn trộn đều. Mỗi lần dùng từ 30 - 50g bột dược cho vào trong bình bảo ôn với 500ml nước sôi già, đậy kín nắp hãm 30 phút sau là uống



được. Mỗi lần uống cho vào 10ml mật ong khuấy đều. Một ngày 1 thang (từ 30 - 50 bột Thủ ô ngưi tất).

- Tác dụng: Bổ gan thận, mạnh gân xương. Dùng chữa bệnh lưng đau gối mỏi, nhu nhược vô lực do gan thận âm hư tổn thất gây nên.

\* Kiêng kỵ: phụ nữ có thai và kinh nguyệt quá nhiều cấm dùng.

### **68. Trà được chữa đại tiện ra máu**

#### **68.1. Trà hoàng bá (xem 7.4)**

#### **68.2. Trà chỉ xác hoàng liên**

- Chỉ xác 5g, hoàng liên chân gà 3g, ô mai 2 quả, Hoa trà 3g.

- Dùng 350ml nước sôi hãm 3 vị Chỉ xác Hoàng liên ô mai trong cốc có nắp đậy kín hoặc trong bình bảo ôn\_ khoảng 15 phút, sau đó mới cho hoa trà vào hãm thêm 5 phút nữa là uống được. Pha nước sôi 2 ~ 3 lần uống để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Lý thanh nhiệt cầm máu.

Dùng chữa bệnh đại tiện ra máu; trong dạ dày nóng phiền khát.

#### **68.3. Trà đoạn hồng**

- Can khương (gừng khô) 5g, Dương quy 3g, A giao 3g, Bồ hoàng 3g, Bá diệp (lá trắc lá) 3g, Hồng trà 3g.

- Dùng 350ml nước sôi già hãm các vị dược trên 10-15 phút sau (trong cốc có nắp đậy kín hoặc bình bảo ôn) là uống được. Pha hãm 2-3 lần nước sôi, uống để tận dụng vị dược.

- Tác dụng: Ôn kinh cầm máu. Dùng chữa nôn mửa, đại tiện ra máu.

#### **68.4. Trà tam thất (xem 48.3)**

#### **68.5. Hoa Đà trị tiện huyết thân phương**

Ỉa ra máu, còn gọi là “trương phong” hoặc “trường hồng” (ruột hồng). Nguyên nhân là do thấp nhiệt tương xâm hoặc rượu độc thâm kết, không tẩy đi được gây cản trở, phương thuốc dùng:

- Thục địa 50g, Địa du 15g, Bạch thược 15g, Dương quy 15g, Cam thảo 5g, Cát cánh 5g.

Dùng 600ml nước, sắc còn 200ml uống. Uống hết thang thứ nhất ra máu càng nhiều, thang thứ 2 còn ít, thang thứ 3 là khỏi.

### **69. Trà dược chữa đại tiện táo bón**

#### **69.1. Trà đại hoàng**

- Đại hoàng 1g, Hồng trà 5g, đường trắng 10g.

- Dùng 200ml nước sôi già pha hãm hai vị dược trà 10 phút sau là uống được. Khi uống trà dược mới cho đường trắng vào khuấy đều. Pha hãm 2-3 lần nước sôi, uống để tận dụng vị trà dược.



- Tác dụng: Thanh nhiệt tả hỏa; kháng khuẩn, kháng trùng lỵ. Dùng chữa bệnh đại tiện táo kết; bệnh lỵ sơ khởi; ung nhọt độc sưng đau; phù nước; nước tiểu đục; đường tiểu hoá xuất huyết; viêm tuyến tụy cấp tính; viêm túi mật.

### **69.2. Trà đại thực \***

- Đại hoàng 1g, Bạch thực 3g, Trà xanh 3g.  
- Dùng 200ml nước sôi già hãm được trà 5-10 phút là uống được, pha nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị trà được.

- Tác dụng: Tả hỏa hoãn cấp chỉ thống. Dùng chữa bệnh đau bụng do nội nhiệt thịnh, tả lỵ, đại tiện không thông.

### **69.3. Trà đại hoàng chỉ thực**

- Đại hoàng 1g, Chỉ xác 1g, Bạch thực 1g, Chi tử (quả dành dành) 1g, Hoàng cầm 1g, Trà xanh 6g.

- Dùng 350ml nước sôi già sau khi hãm 5 vị được vào cốc có nắp đậy kín hoặc bình bảo ôn 10 phút, mới hãm trà xanh vào khoảng 5-10 phút nữa là uống được. Pha nước sôi già hãm 2-3 lần uống để tận dụng vị được trà.

- Tác dụng: Tả hỏa lý khí chỉ thống. Dùng chữa bụng đau đại tiện táo kết. Ngoài ra còn chữa bệnh mắt đỏ nóng sưng đau; loét vòm miệng, cổ họng sưng đau.

#### **69.4. Trà đại hoàng bạch chỉ**

- Đại hoàng 1g, Bạch chỉ 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi già pha hãm được trà 10 phút sau là uống được, pha hãm 2-3 lần nước sôi già, uống, để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Thanh vị (dạ dày) trừ tích, tiêu phù thũng chỉ thống. Dùng chữa đại tiện táo kết nhọt độc sưng đau ở mắt, đầu và lưng; đau nhiệt nhức; đau xương hốc mắt; ra nhiều nước mũi.

#### **69.5. Trà lá tía tô \***

- Lá tía tô 2g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi già pha hãm hai vị được trà 10 phút sau là uống được, pha hãm 2-3 lần nước sôi, uống để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, hương huyết hoạt huyết, kháng khuẩn, kháng thủng lỵ (khối u). Dùng chữa nhiệt kết đại tiện táo kết hoàng đản; ung nhọt; lỵ ra máu; nước đái đục; đái ra máu.

#### **69.6. Trà lô hội**

- Lô hội (bột) 0,3 g, Trà xanh 3g.

- Dùng 150ml nước sôi già pha hãm hai vị được trà 10 phút sau là uống được, pha nước sôi 2-3 lần hãm uống tới khi vị nhạt.



- Tác dụng: Thanh nhiệt thông đại tiện, mát gan. Dùng chữa bệnh nhiệt kết tiện bí (đại tiện táo kết); mắt đỏ răng lợi sưng; chữa đau đầu thông kinh nguyệt, xung huyết phổi và các phủ tạng, trẻ em cam tích.

Mỗi ngày 1 thang, phải dùng đúng liều lượng trên uống vào sau bữa ăn tác dụng sẽ dịu hơn.

### ***69.7. Trà phòng phong***

- Phòng phong 5g, Chỉ xác 3g, Cam thảo 3g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi già pha hãm các vị được trà 10 phút sau là uống được, pha nước sôi 2-3 lần hãm, uống, tận dụng vị được.

- Tác dụng: Tiêu phong lý khí thông bí. Dùng chữa bệnh người cao tuổi đại tiện táo kết.

### ***69.8. Trà bạch truật thông tiện***

- Bạch truật 5g, Sinh địa 3g, Thăng ma 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 300ml nước sạch sắc các vị Bạch truật, Sinh địa, Thăng ma cho sôi 10 - 15 phút làm thang hãm Hoa trà (Hoa Nhài) thêm 5 - 10 phút nữa là uống được.

- Tác dụng: Kiện tỳ chỉ tả. Dùng chữa bệnh đại tiện táo hết.

### **69.9. Trà cát quế**

- Cát cánh 5g, Quế chi 3g, Hoa trà 3g.
- Dùng 250ml nước sôi già pha hãm được trà 10 phút sau là uống được, pha nước sôi già hãm 2-3 lần, uống để tận dụng vị được.
- Tác dụng: Ôn dương hoà khí. Dùng chữa bệnh tả lý mạn tính, đại tiện táo kết, phù thũng, bụng đầy trướng.

### **69.10. Trà hạnh nhân**

- Hạnh nhân (bỏ vỏ và đầu nhọn) 5g, Hoa trà 3g.
- Dùng 250ml nước sạch sắc nhân hạt mơ cho sôi 10 - 15 phút sau mới hãm Hoa trà vào thêm 5-10 phút nữa là uống được.
- Tác dụng: Chữa ho, trừ đờm, bình suyễn, nhuận tràng. Dùng chữa bệnh đại tiện táo kết, ho suyễn, viêm phế quản mạn tính.

### **69.11. Trà tam nhân**

- Hạnh nhân (nhân hạt mơ) 5g, Đào nhân (nhân hạt Đào) 3g, Qua lâu nhân (nhân quả Qua lâu) 3g, Hoa trà 3g.
- Dùng 350 ml nước sắc tam nhân (Hạnh nhân, Đào nhân, Qua lâu nhân) cho sôi 15 - 20 phút mới cho Hoa trà vào hãm 5-10 phút nữa là uống được, pha nước sôi già 2-3 lần hãm uống tới vị nhạt.



- Tác dụng: Nhuận tràng thông đại tiện. Dùng chữa ho, phổi hao, đại tiện khô táo nan giải.

### **69.12. Trà huyền sâm**

- Huyền sâm 10g, Trà xanh 3g.

- Dùng 300ml nước sôi già hãm được trà 10 phút sau là uống được. Có thể cho vào ít đường trắng.

- Tác dụng: Tư âm giáng hỏa, trừ phiền, giải độc. Dùng chữa bệnh nhiệt phiền khát, đại tiện táo kết; luôn ra mồ hôi, mồ hôi trộm, cổ họng sưng đau; ung thũng; chứng viêm da.

**70. Trà được chữa đau vùng rốn, đau bụng dưới.**

### **70.1. Trà cầm thảo**

- Hoàng cầm 5g, Thuộc dược 3g, Cam thảo 3g, đại táo (táo tàu) 2 quả, Hoa Nhài 3g.

- Dùng 250ml nước sôi hãm các vị vào bình bảo ôn (kiểu phích nước) 10 phút sau là uống được, pha nước sôi, hãm 2-3 lần, uống để tận dụng vị dược.

- Tác dụng: Thanh nhiệt chỉ lý (khởi kết lý). Dùng chữa bệnh đau bụng (vùng rốn và bụng dưới)

### **70.2. Trà đại thuộc (xem 69.2)**

### **70.3. Trà đại hoàng mẫu đơn**

- Đại hoàng 1g, Mẫu đơn bì 3g, Đào nhân 3g, Hoa nhài 3g, đường trắng lượng vừa ngọt dịu.

- Dùng 350ml nước sạch sắc các vị Đại hoàng, Mậu đơn bì, Đào nhân cho sôi 5 phút sau mới hãm Hoa nhài và đường vào thêm vài phút nữa là uống được, pha hãm 2-3 lần nước sôi uống tới vị nhạt.

- Tác dụng tả nhiệt giải độc, tiêu ung bài nùng. Dùng chữa bệnh ung đường ruột, bụng dưới thũng có khối u.

#### ***70.4. Trà hà thủ ô trắng nhị hoàng***

- Hà thủ ô trắng 5g, Hoàng liên 0,5g, Hoàng bá 1g, Tần giao bì 3g, Trà xanh 5g.

- Dùng 250ml nước sôi già hãm các vị Hà thủ ô trắng, Hoàng liên, Hoàng bá, Tần giao bì trong cốc sứ có nắp đậy kín hoặc bình bảo ôn khoảng 10 - 15 phút sau là hãm Trà xanh vào hãm thêm 5 phút nữa là uống được. Có thể cho vào ít đường cho dễ uống.

- Tác dụng: Thanh nhiệt mát huyết, ráo thấp trị ly. Dùng chữa bệnh đau bụng do nhiệt ly.

#### ***70.5. Trà kinh giới đại hoàng***

- Kinh giới (lá cành và hoa) 5g, Đại hoàng 1g, Trà xanh 3g.

- Dùng 200ml nước sôi già hãm kín được trà 10 phút sau là uống được, pha nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Sơ phong tả nhiệt. Dùng chữa bệnh đau bụng dưới cấp, hậu môn sưng đau.



### **70.6. Trà hậu phác chỉ xác đại hoàng**

- Hậu phác 5g, Chỉ xác 3g, Đại hoàng 1g, Hoa trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi già hãm được trà trong cốc sứ có nắp đậy kín hoặc trong bình bảo ôn 10 phút sau là uống được; pha nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Lý khí thông trệ. Dùng chữa bệnh bụng đầy trướng đau, đại tiện nan giải.

### **70.7. Trà sơn tra tiểu hồi hương (xem 59.1)**

### **70.8. Trà phụ tử khương cam (xem 57.10)**

### **70.9. Trà gừng**

- Gừng khô 10g, Hồng trà 3g.

- Dùng 250ml nước sắc sôi 10g gừng khô (hoặc 20g gừng tươi hái lát mỏng) khoảng 10 - 15 phút sau mới hãm Hồng trà vào khoảng 5-10 phút là uống được, pha 2-3 lần nước sôi già hãm tới vị nhạt.

- Tác dụng: Ôn trung, tán hàn, hồi dương thông mạch. Dùng chữa bệnh vùng tim, bụng lạnh đau, chân tay lạnh, miệng nôn chôn tháo; hàn ẩm ho suyễn, phong thấp hàn tê.

### **70.10 Trà hồi hương\* (xem 40.6)**

### **70.11. Trà hồi hương hạnh nhân**

- Hồi hương 5g, Hạnh nhân (nhân hạt mơ) 3g, Hành trắng 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 200ml nước sạch sắc sôi 15-20 phút hai vị Hồi hương và Hạnh nhân, sau đó mới hãm Trà và Hành trắng vào, 5 phút sau nữa là uống được; pha nước sôi già hãm 2-3 lần, uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Ôn kinh tách hàn. Chữa đau bụng dưới tới nước không chịu đựng nổi.

### **70.12. Trà ngải diệp**

- Ngải diệp (lá ngải cứu phơi khô) 5g, Hồng trà 3g, đường trắng 10g.

- Dùng 200ml nước sôi hãm được trà 10 - 15 phút trong ấm pha có nắp đậy kín (hoặc trong bình bảo ôn) là uống được, khi uống mới cho đường trắng vào khuấy để uống. Pha nước sôi 2-3 lần hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Ôn kinh tán hàn, lý khí cầm máu, an thai. Dùng chữa bệnh đau vùng tim, bụng; đi lý lâu, ra máu, chữa thổ huyết đỏ máu cam, băng huyết, lậu huyết, đới hạ có thai. Đau bụng tử cung lạnh không có thai, chữa thần kinh đau, phong thấp và ghẻ lở; kinh nguyệt không đều; thai động bất an.

### **70.13. Trà ngải diệp trần bì**

- Ngải diệp (lá Ngải cứu phơi khô) 5g, Trần bì 3g, Hoa trà (Hoa nhài) 3g.



- Dùng 200ml nước sôi già hãm các vị 10 - 15 phút sau trong bình bảo ôn là uống được.

- Tác dụng: Vận tỳ tán hàn. Dùng chữa bệnh đau bụng đi lỵ, nằm ngủ không yên.

#### **70.14. Trà ngải diệp gừng khô**

- Ngải diệp (lá ngải cứu phơi khô) 5g, Gừng khô 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 250ml nước sắc Ngải diệp, gừng khô cho sôi 10 - 15 phút sau làm thang hãm hoa trà, uống; pha nước sôi 2 - 3 lần hãm uống để tận dụng vị dược.

- Tác dụng: ôn trung tán hàn

- Dùng chữa bệnh hàn lạnh đi lỵ ra máu mủ, đau bụng.

#### **70.15. Trà quế riêng quy sâm**

- Nhục quế 3g, Cao lương khương (riêng ấm) 2g, Dương quy 1g, Hậu phác 2g, Nhân sâm 1g, Hoa trà 3g.

- Dùng 350ml nước sạch sắc 5 vị dược làm thang (cho sôi 15 - 20 phút) hãm hoa trà, uống; pha nước sôi già hãm 2-3 lần uống để tận dụng vị dược.

- Tác dụng: Ôn trung tán hàn. Dùng chữa bệnh vùng tim bụng đau do khí lạnh, nôn nhiều, không muốn ăn uống.

#### **70.16. Trà nhục quế hoàng liên**

- Nhục quế 3g, Hoàng liên 1g, Hoa trà 3g.

- Dùng 200ml nước sôi già pha hãm 10 phút sau là uống được, pha hãm 2-3 lần nước sôi để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Ôn tỳ, thanh vị (ấm lá lách, làm sạch dạ dày). Dùng chữa bệnh xích bạch lý, đau bụng không thể ăn được.

**70.17. Trà tam thất** (xem 48.3).

**70.18. Trà xích thược hoàng bá**

- Xích thược 5g, Hoàng bá 3g, Hoa trà 3g.

- Dùng 250ml nước sôi già hãm tất cả các vị vào trong bình bảo ôn 15-20 phút sau là uống dần được, pha 2-3 lần nước sôi hãm uống để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, khử ứ. Dùng chữa bệnh thấp nhiệt ứ kết gây đi lý và đau bụng không thể chịu được.

**71. Trà dược chữa bệnh nữ không thụ thai**

**71.1. Trà nhục thung dung** (xem 43.1)

**71.2. Trà ba kích thiên** (xem 43.4)

**71.3 Trà ba kích thù du nhục quế**

- Ba kích 5g, Ngô thù du 3g, Nhục quế 2g, Hồng trà 3g.

- Dùng 300ml nước sôi già hãm dược trà trong cốc sứ hoặc thủy tinh có nắp đậy kín (hoặc trong bình bảo ôn) 15-20 phút là uống được, pha 2-3 lần nước sôi già uống tới vị được nhạt.



- Tác dụng ôn thận ấm tử cung. Dùng chữa bệnh phụ nữ tử cung lạnh lâu ngày, kinh nguyệt không đều, lúc nhiều khi ít, xích bạch đới hạ.

**71.4. Trà sâm dương hoắc (xem 44.2)**

**71.5. Trà sâm dương quế (xem 44.3.)**

**72. Trà được chữa kinh nguyệt không đều**

**72.1. Trà sài hồ (xem 13.2)**

**72.2. Trà uất kim mộc hương (xem 19)**

**72.3. Trà hương phụ (xem 64.9)**

**72.4. Trà hương phụ xuyên khung (xem 50.4)**

**72.5. Trà ngải diệp (xem 70.12)**

**72.6. Trà kê huyết đằng**

- Kê huyết đằng 10g, Hoa trà 3g.

- Dùng 300ml nước sôi già pha hãm kín trong bình bảo ôn 10 - 15 phút sau là uống được, pha nước sôi 2-3 lần hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Thư giãn gân, hoạt huyết; trấn tĩnh. Dùng chữa bệnh kinh nguyệt không đều, đau lưng mỗi gối; tê bì.

**72.7. Trà đan mẫu hương phụ**

- Đan sâm 5g, ích mẫu 2g, Hương phụ 2g, Hoa trà 3g.

- Dùng 300ml nước sôi già hãm được trà trong ca sứ có nắp đậy kín hoặc trong bình bảo ôn 10 - 15 phút sau là uống được, pha hãm uống 2-3 lần tới vị được nhạt.

- Tác dụng: Hoạt huyết điều kinh. Dùng chữa bệnh huyết kinh ít, sản hậu ứ huyết đau bụng, bế kinh đau bụng; huyết kinh có huyết cục màu ám hồng.

### **72.8. Trà ích mẫu thảo**

- Ích mẫu thảo 10g, Hoa trà 3g.

- Dùng 300ml nước sôi hãm được trà trong bình bảo ôn 10-15 phút là uống được, hãm 2-3 lần nước sôi già uống tới vị được nhạt.

- Tác dụng: Hoạt huyết tán ứ, điều kinh tiện nước. Dùng chữa kinh nguyệt không đều; huyết ứ sản hậu gây đau bụng; đái ra máu đại tiện ra máu; mụn nhọt ung thũng, viêm thận cấp tính.

### **72.9. Trà ích mẫu hoàng kỳ**

- Ích mẫu thảo 5g, Hoàng kỳ 5g, Dương quy 3g, Hương phụ 3g, Hoa trà 5g.

- Dùng 350ml nước sắc tất cả các vị được trên cho sôi 15-20 phút là uống được, pha 2-3 lần nước sôi già hãm uống tới vị nhạt.

- Tác dụng: Ích khí dưỡng huyết, thông kinh nguyệt. Dùng chữa chứng bế kinh, kinh nguyệt không đều.



## **72.10. Trà ích mẫu hồng hoa**

- Ích mẫu thảo 5g, Hồng hoa 2g, xuyên khung 2g, Dương quy 2g, Hoa trà 5g.

- Dùng 350ml nước sạch sắc các vị được cho sôi 15-20 phút, sau đó mới hãm Hoa trà (Hoa Nhài) vào thêm 5 phút sau là uống được, pha hãm 2-3 lần nước sôi già để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Hoạt huyết điều kinh khỏi đau. Dùng chữa kinh nguyệt không đều, đau khi có kinh.

## **73. Trà trung lão niên cường thân**

### **73.1. Trà trung lão niên cường thân**

- Hà thủ ô chế 300g, Thỏ ty tử (dây Tơ hồng vàng) 400g, Bồ cốt toái (cốt toái bố) 250g.

- Các vị được tán bột thô trộn đều. Mỗi lần dùng 40-60g cho vào bình bảo ôn với 250ml nước sôi già hãm khoảng 30 phút sau là uống được, uống dần từng ngụm, ẩm lượng không hạn chế. Mỗi ngày pha hãm 40 - 60 g, uống dần hết trong ngày. Pha 2-3 lần nước sôi hãm uống để tận dụng vị được.

- Tác dụng: Bổ gan thận, cường thân kiện thể. Dùng chữa các bệnh:

+ Gan thận bất túc, đầu vầng mắt mờ hoặc sớm bạc tóc, thường có cảm giác tinh thần bất tể, hoạt tinh, dương nuy, công năng sinh hoạt chần gối giảm, tiểu tiện “dư lệ”.

+ Chân gối mỗi yếu hoặc bụng dưới lạnh, đi ỉa lỏng.

Kiên kỵ: Người âm hư hoả vượng, miệng đắng không dùng.

### ***73.2. Trà ích thọ bất lão***

- Hà thủ ô 240g, Địa cốt bì 150g, Phục linh 150g, Sinh địa 90g, Thục địa 90g, Thiên môn đông 90g, Mạch môn đông 90g, Nhân sâm 90g.

- Các vị tán bột mịn, luyện mật ong làm viên, sấy khô, bỏ vào lọ thuỷ tinh. Ngày 2 lần, mỗi lần 10g uống với nước ấm.

- Tác dụng bổ thận ích tinh, ích thọ diên niên.  
Dùng chữa:

+ Trung lão niên thận hư tinh tổn, thân thể suy nhược, mệt mỏi, đầu vầng, mắt mờ, lưng đau gối mỏi.

+ Chưa già đã suy, tinh thần bất chấn, đêm nằm mộng ra mồ hôi, di tinh, dương vật có khi cử nhưng bất kiên ....

+ Thần kinh suy nhược, viêm gan mạn tính cũng có thể dùng uống bài thuốc này để điều dưỡng.

Các vị dược trên có thể sao vàng, hạ thổ, tán bột, mỗi lần dùng 30 - 50g hãm với 250ml nước sôi già trong bình bảo ôn 20 - 30 phút sau là uống được. Uống dần hết trong ngày.



### **73.3. Trà ích gan thận**

- Thục địa hoàng 200g, Câu kỷ tử 150g, Hà thủ ô chế 180g, Dương quy 100g, Cúc hoa 40g.

- Các vị tán thành bột thô trộn đều. Mỗi lần dùng từ 30 - 60g, hãm với 200ml nước sôi già trong bình bảo ôn từ 20 - 30 phút là có thể uống dần từng ngụm một; pha nước sôi 2-3 lần hãm uống hết trong ngày.

- Tác dụng: Bổ gan ích thận, dưỡng huyết sáng mắt. Dùng chữa bệnh huyết hư, gan thận bất túc, chóng mặt hoa mắt, nhìn vật mơ hồ, tứ chi yếu.

+ Kiên kỵ: Người gan nóng gây hoa mắt và tỳ vị thấp trở thì không thích hợp.

### **73.4. Trà ngũ tử diễn tông (trà năm loại hạt thuốc)**

- Câu kỷ tử 240g, Thỏ ty tử 240g, Phúc bồn tử 120g, Xa tiền tử (sao) 60g Ngũ vị tử 30g. Các vị tán bột mịn trộn đều, luyện mật ong làm viên, sấy khô. Ngày uống 9g, ngày uống 2-3 lần.

- Hoặc các vị tán bột trộn đều, mỗi lần dùng 40 - 60gam bột hãm trong bình bảo ôn với 200ml nước sôi trong khoảng từ 15-20 phút là uống từng ngụm được, pha 2-3 lần nước sôi để tận dụng vị dược, uống hết trong ngày.

- Tác dụng: Bổ thận ích tinh (chủ yếu dùng cho nam giới). Dùng chữa bệnh:

+ Thận hư dương nuy, di tinh, xuất tinh sớm, sau kết hôn không có con (nữ phương vô bệnh bất dục) kèm chứng đau lưng chóng mặt, tiểu hậu dư lệ bất tận.

+ Thể nhược vô lực, lưng đau gối mỏi, dương nuy bất chấn, tóc bạc sớm, suy nhược.

+ Kiên ky: Người đau lưng do thận hư kiêm tỳ thấp nhiệt không dùng.

## **74. Trà được phòng chữa bệnh ung nhọt độc**

### **74.1. Trà tứ vị tiêu độc**

- Kim ngân hoa, dã Cúc hoa, Bồ công anh, Tử cầm (Hoàng cầm) mỗi vị 10g.

- Dùng 250ml nước hãm tứ vị trong bình bảo ôn 15 phút sau là uống dần thay trà được, pha nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị được. Mỗi ngày một thang. Bã tứ vị được có thể dùng đắp ngoài vào chỗ nhọt sưng đau.

- Tác dụng: Thanh nhiệt, giải độc, tiêu tán nhọt đình ung. Dùng phòng chữa các loại nhọt đầu đình độc sưng đỏ nóng đau phát sốt, lưỡi đỏ.

+ Kiên ky: Người tỳ vị hư hàn, đau bụng, ỉa lỏng cấm dùng.

### **74.2. Trà hoàng liên giải độc**

- Hoàng liên 9g, Sinh địa 6g, Đại hoàng 6g, Bồ công anh 30g, Sinh cam thảo 5g.



- Các vị tán thành bột thô, dùng 300ml nước sôi già hãm trong bình bảo ôn từ 15-20 phút sau là uống dần thay trà được, pha nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị được, uống hết trong ngày. Mỗi ngày 1 thang.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc tiêu ung nhọt. Dùng uống phòng chữa tất cả các loại mụn nhọt đầu đinh độc.

- Người tỳ vị hư hàn kiêng dùng.

### **74.3. Trà bồ công anh**

- Bồ công anh tươi 30g, (khô 20g).

Dùng nước 200ml, nấu sôi, uống thay trà, pha 2-3 lần nước sôi già, hãm uống để tận dụng vị được.

Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu tán kết. Dùng chữa các chứng bệnh cấp tính như: viêm tuyến sữa, viêm kết mạc, viêm a-mi-dan cấp, viêm túi mật, cảm nhiễm niệu đạo và viêm gan, viêm dạ dày v.v. Ngày 1 thang, uống dần.

### **74.4. Trà tứ thần**

- Dương quy 24g, Hoàng kỳ 15g, Kim ngân hoa 15g, Cam thảo 9g.

- Dùng 250ml nước sôi già hãm tất cả 4 vị trong bình bảo ôn 15 phút sau là uống được, uống dần 3-4

lần. Pha nước sôi hãm 3-4 lần uống để tận dụng vị được. Mỗi ngày 1 thang.

- Tác dụng: Ích khí bổ hư, thanh nhiệt giải độc.

Dùng chữa:

+ Nhọt độc, búi ung, độc thịnh nóng thũng, thể nhược thần bình (mệt mỏi).

+ Người mắc bệnh hậu môn nùng thũng (sưng có mủ), chữa trị lâu ngày không khỏi.

#### \* Chú thích:

Cảm nhiễm hoá mủ cấp tính tụ tập lại ở tuyến mỡ của da và mao nang hoặc nhiều mụn nhọt hợp thành một loại nhọt ở bề mặt da của thân thể gọi là “ung” hoặc “thư”. Do phạm vi viêm cục bộ của loại nhọt này tương đối lớn, đồng thời có nhiều đầu mủ, nên Đông y gọi là “hữu đầu thư” - nhọt đầu đinh; nhọt mọc ở sau lưng gọi là “búi thư”. Bệnh này thường thấy ở người cao tuổi hoặc ở người mắc bệnh mạn tính nào đó (như bệnh tiểu đường). Phương dược này vốn có tên là “Tứ thần thang”, còn gọi là “Quy kỳ ẩm”. Dùng Quy kỳ ích khí bổ hư, Ngân hoa, Cam thảo thanh nhiệt giải độc. Thể chất tăng cường, khí huyết vương thịnh ung nhọt tự khỏi.

Nghiên cứu về Dược lý thì Hoàng kỳ có tác dụng giảm huyết đường; Dương quy, Ngân hoa có tác dụng



ức chế nhiều chủng khuẩn gây bệnh hoá mủ; Cam thảo có tác dụng như kích thích tố, có khả năng kháng khuẩn và kháng phản ứng biến thái. Tổng hợp theo lý luận Đông Tây Y thì phương Trà này tổ hợp chặt chẽ, sử dụng trị liệu đạt hiệu quả.

#### ***74.5. Trà thiết thảo công anh cúc hoa***

- Bách hoa xà thiết thảo 30g, Bồ công anh 15g, dã Cúc hoa 15g.

- Các vị giã vụn hãm trong bình bảo ôn với 250ml nước sôi già đầy kín nắp bình 20 phút là uống được thay trà, pha nước sôi 2-3 lần hãm uống để tận dụng vị dược. Ngày 1 thang.

- Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết tiêu ung nhọt. Dùng chữa:

+ Viêm ruột thừa cấp tính,

+ Ung thũng, mụn nhọt, nhọt đầu đinh.

+ Viêm vùng bụng dưới.

- Kiêng kỵ: Phụ nữ có thai cấm dùng.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trà ẩm bảo kiện - Tác giả Mao Gia Lăng tứ xuyên từ thư xuất bản xã - 1996
2. Từ điển Hán ngữ hiện đại - Bắc-Kinh 1994.
3. Từ điển Việt Hán.
4. Trung Quốc dược trà phổ. Tác giả Mậu Chính Lai (... Trà Ngũ vị điển tông. tr. 29. trị thận hư dương nuy...)
5. Hoa Đà Thần phương - Trung Y Cổ tịch Xuất bản xã.  
(.. tr 135. Hoa Đà trị tiện huyết thần phương - 4253. tr. 103.  
tr. 147. Hoa Đà thần phương chữa trúng phong bán thân bất toại).
6. Dược liệu Việt Nam NXBYH. 1972.
7. Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam. NXBYH. 2001. Đỗ Tất Lợi
8. Từ điển hóa công Trung Quốc.
9. Trung dược tân dụng - Quảng Đông khoa kỹ xuất bản xã.
10. Tân hoa tự điển.
11. Trà liệu dược thiện - Trung Quốc Y dược khoa kỹ xuất bản xã. 1999. Tập 2. Tác giả Ngô Thụ Lương - Văn hóa Trà hệ liệt tùng thư.



## MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i>	5
<b>I. Giới thiệu sơ lược lịch sử phát triển trà ẩm (trà uống)</b>	7
<b>II. Tập quán sinh hoạt uống trà của các nước</b>	
1. Tập tục uống trà của các dân tộc Trung hoa	18
2. Tập tục uống trà của các nước	19
3. Trà đạo, trà phường	20
4. Làm thế nào để chọn trà dưỡng sinh	22
5. Các loại trà được dùng phổ biến hiện nay	29
6. Điều vị thường dùng khi uống trà	30
7. Dụng cụ pha, uống trà	31
8. Chọn nước nấu pha trà	31
9. Phương pháp uống trà điệp thuần	31
10. Phương pháp pha chế trà hòa quả	32
11. Tác dụng bảo vệ sức khỏe của trà được thuần	32
12. Tác dụng bảo vệ sức khỏe của các loại trà được	37
13. Phương pháp điều chế ẩm liệu được trà	43
<b>III. Các loại trà được bảo vệ sức khỏe và phòng chữa bệnh</b>	
1. Trà được phòng chữa cảm mạo	48
2. Trà được phòng chữa sốt nóng	49
3. Trà được chữa đau đầu	54
4. Trà được chữa hoa mắt chóng mặt	60
5. Trà được chữa ho và long đờm	63

6. Trà được chữa ho ra máu	67
7. Trà được chữa bệnh mắt đỏ sưng đau	70
8. Trà được chữa bệnh trúng gió độc miệng mất méo xệch bán thân bại liệt	72
9. Trà được chữa cổ họng sưng đau	73
10. Trà được chữa đau răng	75
11. Trà được chữa bệnh lưỡi lở loét (niêm mạc vòm miệng lở loét)	76
12. Trà được chữa bệnh nhiệt khát	77
13. Trà được chữa miệng đắng	79
14. Trà được chữa bệnh miệng hôi	80
15. Trà được phòng chữa ung nhọt viêm nhiệt	81
16. Trà được phòng chữa ung nhọt vú	83
17. Trà được phòng chữa phế ung	85
18. Trà được phòng chữa ung đường tiêu hoá	86
19. Trà được phòng chữa thực đạo ung	87
20. Trà được phòng chữa dạ dày ung	87
21. Trà được phòng chữa đại tràng ung	88
22. Trà được phòng chữa trực tràng ung	89
23. Trà được chữa bệnh tiểu đường	89
24. Trà được chữa bệnh viêm tụy cấp tính	92
25. Trà được chữa viêm thận và niệu quản mắc phải	93
26. Trà được chữa suy thận cấp tính	94
27. Trà được chữa sỏi niệu quản	94
28. Trà được chữa viêm tuyến tiền liệt	95
29. Trà được chữa bệnh sỏi mật	95
30. Trà được chữa viêm túi mật	96
31. Trà được chữa bệnh protein niệu	97



32. Trà được chữa bệnh sỏi thận, sỏi hệ tiết niệu	99
33. Trà được chữa bệnh máu nhiễm mỡ	100
34. Trà được chữa bệnh gan bị xơ hoá	101
35. Trà được chữa xơ vữa động mạch	102
36. Trà được chữa bệnh xuất huyết não cấp tính	103
37. Trà được mỹ dung	104
38. Trà được chữa bệnh tăng huyết áp	108
39. Trà hoa quả	112
40. Trà được chữa cước khí, phù thũng	118
41. Trà được chữa bệnh phong thấp tê đau	121
42. Trà được chống lão suy	126
43. Trà được chữa di niệu	129
44. Trà được phòng chữa bệnh liệt dương	131
45. Trà được phòng chữa bệnh di tinh	133
46. Trà được tác dụng lợi tiểu, tiêu phù	135
47. Trà được phòng chữa bệnh thấp khớp tứ chi	137
48. Trà được chữa thiết đả (tổn thương)	140
49. Trà được chữa viêm mũi, viêm xoang, cấp, mạn tính	143
50. Trà được chữa ngạt mũi	145
51. Trà được chữa chảy máu cam	146
52. Trà được chữa điếc tai, ù tai	147
53. Trà được chữa bệnh ra mồ hôi	148
54. Trà được chữa bệnh viêm nhiễm hệ tiết niệu	150
55. Trà được chữa bệnh viêm niệu đạo do nhiễm khuẩn, đái lẫn máu mủ	151
56. Trà được chữa bệnh phù nước	153
57. Trà được chữa chân tay lạnh, lưng lạnh	154



58. Trà được chữa bệnh hoàng đản (viêm gan B)	159
59. Trà được chữa tình hoàn sưng đau	162
60. Trà được chữa bệnh đau vùng thắt lưng	163
61. Trà được chữa bệnh mất ngủ đa mộng, hay quên	168
62. Trà được chữa bệnh đau dạ dày	170
63. Trà được chữa bệnh tiêu hóa kém	173
64. Trà được chữa bụng đầy trướng	176
65. Trà được chữa dị ứng	178
66. Trà được chữa bệnh trĩ	179
67. Trà được chữa chứng tê bì	185
68. Trà được chữa đại tiện ra máu	188
69. Trà được chữa đại tiện táo bón	189
70. Trà được chữa đau vùng rốn, đau bụng dưới	194
71. Trà được chữa bệnh nữ không thụ thai	199
72. Trà được chữa kinh nguyệt không đều	200
73. Trà trung lão niên cường thân	202
74. Trà được chữa ung nhọt độc	205

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

---

**TRÀ DƯỢC BẢO VỆ SỨC KHỎE  
VÀ PHÒNG CHỮA BỆNH**

**HỮU NINH**

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**DS. HOÀNG TRỌNG QUANG**

*Biên tập:* **DS. Lê Minh Nguyệt**

*Vẽ bìa:* **Nguyễn Trung Kiên**

*Sửa bản in:* **Hoa sách**

---

In 1000 cuốn, khổ 13 x 19cm, tại Công ty Cổ phần in - vật tư Ba  
Đình Thanh Hóa. GPXB số: 448-13/XB-QLXB cấp ngày 10/1/2005.  
In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2005.



# TRÀ ĐƯỢC

Bảo vệ sức khỏe  
& Phòng chữa bệnh

trà được bảo vệ sức khỏe và



23.000 VNĐ



23.000 VNĐ